VISIT…

how to think

# Супер тренажер для мозга

ЧАРЛЬЗ ФИЛЛИПС

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

# Annotation

Вам случалось «зависнуть» посреди фразы из-за того, что ваши мысли забрели невесть куда? А задумчиво стоять посреди комнаты, недоумевая, зачем вы в нее вошли? Или забыть номер телефона, который, казалось, могли бы назвать даже во сне? Эти «провалы в памяти» могут случиться в любом возрасте и в любой момент – они просто означают, что ваш мозг нуждается в упражнениях, да и памяти они не помешают.

Книга известного «гуру головоломок» Чарльза Филлипса содержит почти 100 головоломок и интеллектуальных задач, которые помогут развивать мозг, упражнять память и совершенствовать механизм вспоминания. Структура книги позволяет, как и при любой тренировке, идти от простого к сложному. В первой части вы найдете задачи для «разминки». Во второй представлены продвинутые «тренажеры» для интеллекта. Часть третья – настоящий «Бег с препятствиями». Задачи дополнены «Гимнастикой для умного мозга» – практическими советами и заданиями для развития и расширения объема памяти, а также увлекательными «Фактами из жизни умного мозга».

---


- Чарльз Филлипс
  - 1
  - Введение
  - Часть 1 Простые «разминки» для мозга
    - 
    - Октомания
    - Арифмотест
    - Вокруг света
    - Сундучок с сувенирами
    - Поединок с цветами
    - Наложение многоугольников
    - Покрути мозгами
    - Сотовая связь
    - Числовые последовательности
    - Числовые шаги

- Просветление
- Священная зубрежка
- Числовые лестницы
- Войди в форму
- Памятная прогулка
- Все флаги в гости к нам
- Вкус воспоминаний
- Числовые колеса
- Числовые пирамиды
- Центральная парковка
- Тютелька в тютельку
- Хоровод шестиугольников
- Дроби и властвуй
- Войди в роль
- Числовое гнездо
- Нарисуй и запомни
- Пальцы веером: кинопасьянс!
- Знай свое место
- Крест-накрест
- Строительные блоки
- Навигатор
- Жили-были…

- Часть 2 Продвинутые «тренажеры» для интеллекта
  -
  - Погадаем на костях
  - Бардова дюжина
  - Бинго-микс
  - Вот новый поворот…
  - Числовафля
  - Делим-делим на четыре…
  - Фигуроукладчик
  - Шаг за шагом
  - Вот теперь я вижу…
  - Полуночный улей
  - Кладем плитку
  - Пропущенный центр
  - Радужный рис

- Идеальный узор
- Никаких дублей!
- Все в одном месте
- От одного до девяти
- Памятная десятка
- Фигурный контекст
- Ан кийди дзапа с вокиябом
- План перегородок
- Карты на стол
- «Медвежатник»
- Морские маневры
- Числовые ступеньки
- (Не)обычные подозреваемые
- Кубическая хитрость
- Казино «проба»
- Числовая куча-мала
- Вдарим-ка по вискарику!
- Буквобабки
- Арифмоплет

- Часть 3 «Бег с препятствиями» для памяти
  -
  - Доминология
  - Буквенный ландшафт
  - Кости-мордасти
  - Шестерня в упряжке
  - Уничтожитель
  - Идеальная картинка
  - Парни в форме
  - Кубикадзе
  - Числокросс
  - Внимательны ли вы?
  - Раздел по правилам
  - Карта домино
  - Настройщик памяти
  - Восемь в квадрате
  - Волшебный ковер
  - Арифмокросс

- Словарифметика
- Пасьянс
- Многоэтажки
- Дешифровщик
- Война на море
- Числовой улей
- Трое в банке, не считая…
- В яблочко
- Заплатки
- Сверху донизу
- Раз – ступенька, два – ступенька
- Скоростной спуск
- Сиятельный пример
- Шестиугольные оправы
- Ночные ястребы
- Девятая тарелка
- Числовая карта

- Ответы
  - 
  - Часть 1 Простые «разминки» для мозга
    - Задача 1. Октомания
    - Задача 2. Арифмотест
    - Задача 3. Вокруг света
    - Задача 4. Сундучок с сувенирами
    - Задача 5. Поединок с цветами
    - Задача 6. Наложение многоугольников
    - Задача 7. Покрути мозгами
    - Задача 8. Сотовая связь
    - Задача 9. Числовые последовательности
    - Задача 10. Числовые шаги
    - Задача 11. Просветление
    - Задача 12. Священная зубрежка
    - Задача 13. Числовые лестницы
    - Задача 14. Войди в форму
    - Задача 15. Памятная прогулка
    - Задача 16. Все флаги в гости к нам
    - Задача 17. Вкус воспоминаний

- Задача 18. Числовые колеса
- Задача 19. Числовые пирамиды
- Задача 20. Центральная парковка
- Задача 21. Тютелька в тютельку
- Задача 22. Хоровод шестиугольников
- Задача 23. Дроби и властвуй
- Задача 24. Войди в роль
- Задача 25. Числовое гнездо
- Задача 26. Нарисуй и запомни
- 
- Задача 27. Пальцы веером: кинопасьянс!
- Задача 28. Знай свое место
- Задача 29. Крест-накрест
- Задача 30. Строительные блоки
- Задача 31. Навигатор
- Задача 32. Жили-были…

- Часть 2 Продвинутые «тренажеры» для интеллекта
  - Задача 33. Погадаем на костях
  - Задача 34. Бардова дюжина
  - Задача 35. Бинго-микс
  - Задача 36. Вот новый поворот…
  - Задача 37. Числовафля
  - Задача 38. Делим-делим на четыре…
  - Задача 39. Фигуроукладчик
  - Задача 40. Шаг за шагом
  - Задача 41. Вот теперь я вижу…
  - Задача 42. Полуночный улей
  - Задача 43. Кладем плитку
  - Задача 44. Пропущенный центр
  - Задача 45. Радужный рис
  - Задача 46. Идеальный узор
  - Задача 47. Никаких дублей!
  - Задача 48. Все в одном месте
  - Задача 49. От одного до девяти
  - Задача 50. Памятная десятка
  - Задача 51. Фигурный контекст
  - Задача 52. Ан кийди дзепа с вокиябом

- Задача 53. План перегородок
- Задача 54. Карты под стол
- Задача 55. «Медвежатник»
- Задача 56. Морские маневры
- Задача 57. Числовые ступеньки
- Задача 58. (Не) обычные подозреваемые
- Задача 59. Кубическая хитрость
- Задача 60. Казино «Проба»
- Задача 61. Числовая куча-мала
- Задача 62. Вдарим-ка по вискарику
- Задача 63. Буквобабки
- Задача 64. Арифмоплет

- Часть 3 «Бег с препятствиями» для памяти
  - Задача 65. Доминология
  - Задача 66. Буквенный ландшафт
  - Задача 67. Кости-мордасти
  - Задача 68. Шестерня в упряжке
  - Задача 69. Уничтожитель
  - Задача 70. Идеальная картинка
  - Задача 71. Парни в форме
  - Задача 72. Кубикадзе
  - Задача 73. Числокросс
  - Задача 74. Внимательны ли вы?
  - Задача 75. Раздел по правилам
  - Задача 76. Карта домино
  - Задача 77. Настройщик памяти
  - Задача 78. Восемь в квадрате
  - Задача 79. Волшебный ковер
  - Задача 80. Арифмокросс
  - Задача 81. Словарифметика
  - Задача 82. Пасьянс
  - Задача 83. Многоэтажки
  - Задача 84. Дешифровщик
  - Задача 85. Война на море
  - Задача 86. Числовой улей
  - Задача 87. Трое в банке, не считая…
  - Задача 88. В яблочко

        - Задача 89. Заплатки
        - Задача 90. Сверху донизу
        - Задача 91. Раз – ступенька, два – ступенька
        - Задача 92. Скоростной спуск
        - Задача 93. Сиятельный пример
        - Задача 94. Шестиугольные оправы
        - Задача 95. Ночные ястребы
        - Задача 96. Девятая тарелка
        - Задача 97. Числовая карта
    - Список источников
        - Книги
        - Онлайн-источники
- notes
    - 1


---

# Чарльз Филлипс
# Супертренажер для мозга

# 1

Charles Phillips
STAY SMART
Перевод с английского Элеоноры Мельник
Художественное оформление Петра Петрова

# Введение

Вам когда-нибудь приходилось запнуться посреди фразы, силясь припомнить, как зовут вашего друга? А может, вам случалось забывать, куда положили ключи, или путать па в хорошо знакомом танце? Когда становишься старше, часто кажется, что мыслительные способности угасают. Время работает против нас.

Но вы не правы, если впадаете в уныние, поскольку в последние годы – в основном благодаря применению метода функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ) и других высокотехнологичных способов исследования, позволяющих демонстрировать мозг в действии – представители неврологической науки значительно расширили наши представления о том, как работает этот маленький, нежный, но чрезвычайно могучий орган. И их выводы – в высшей степени обнадеживающие – говорят о том, что если мы будем беречь здоровье и поддерживать умственную активность, нет никаких причин тому, чтобы мозгу и памяти не продолжать отлично справляться со своими задачами до глубокой старости.

**СТАРШЕ – НЕ ЗНАЧИТ ГЛУПЕЕ.** В среднем наше общество становится старше, и все больше людей доживает до весьма почтенного возраста. Многие десятилетия житейская мудрость убеждала нас в том, что мозг и его функции начинают угасать, когда человек разменивает третий десяток и далее, и что невозможно избежать торможения интеллектуальной деятельности, в некоторых случаях – очень заметного.

Разумеется, когда мы стареем, наш мозг меняется – это так. Коммуникация в мозгу осуществляется за счет прохождения электрических сигналов вдоль нервных волокон, изолированных жировой тканью, называемой миелином. При старении количество миелина снижается, и сигналы начинают проходить медленнее. Коммуникация между различными отделами мозга становится менее эффективной, мозг хуже снабжается кислородом, и число мозговых клеток уменьшается. В результате мозг теряет в объеме – иначе говоря, становится меньше. Некоторые люди – но ни в коем случае не все – с

возрастом начинают страдать от нейродегенеративных нарушений, таких как болезнь Альцгеймера.

Но теперь у нас есть веские свидетельства того, что мозг продолжает адаптироваться – и обновляться – даже в зрелые годы.

Например, когда мы становимся старше, мозг начинает использовать более обширные площади, чтобы поддержать свое функционирование; исследования показывают, что поддержание мозга в активном состоянии противодействует естественным изменениям старения настолько эффективно, что многие люди вообще их не замечают.

Более того, в некоторых отношениях – например, в том, что касается способности управлять эмоциями и воспринимать проблему в контексте – наш мозг, проявляя недюжинную гибкость, исполняет свои обязанности в среднем и пожилом возрасте даже лучше, чем в юности. И некоторые данные позволяют сделать вывод, что с годами наше мышление становится более жизнерадостным!

**ОСТАВАТЬСЯ НА СВЯЗИ.** Для работы мозга главное – не число имеющихся у нас мозговых клеток, а количество и качество возникающих между ними соединений. В мозгу имеется не только огромный запас нейронов (это один из типов мозговых клеток), но и почти невообразимо большое число потенциальных соединений между ними. Мы обладаем 100 миллиардами нейронов и потенциалом в 100 триллионов соединений.

Мозг создает связи между нейронами, когда мы овладеваем новыми навыками или узнаем новую информацию, когда мы увлечены тем, что делаем, когда получаем интеллектуальную стимуляцию. Сохраняйте интеллектуальную активность – и поможете себе защититься от последствий естественного угасания.

Очень важное исследование, проведенное с участием 4000 монахинь в штате Миннесота (США) и начавшееся в 1991 году, показало, что монахини, сохранявшие умственную активность, продолжая свою преподавательскую деятельность до глубокой старости, имели в среднем на 40% больше мозговых соединений, чем их сестры, избравшие более безмятежный образ жизни. К тому же деятельные монахини жили в среднем на 4 года дольше, чем их менее занятые коллеги. Более того, согласно результатам исследования,

опубликованным в 2006 году в Австралии, у людей, поддерживавших свою интеллектуальную активность в труде и на досуге или занимавшихся тренирующими мозг играми и задачами, вероятность развития старческой деменции возникала в среднем в 2 раза реже.

Мы можем поддерживать жизнедеятельность мозга и помогать себе сохранить здоровье, когда принимаемся за новую и трудную деятельность; когда прилагаем усилия к тому, чтобы не утрачивать связи с обществом; когда принимаем меры, чтобы сохранить бодрость и интерес к своим занятиям – и когда пытаемся решать задачи вроде тех, что собраны в этой книге.

**ФУНКЦИЯ ПАМЯТИ.** Не существует особого мозгового центра, в котором «обитала» бы память. Наоборот, память – это функция, выполняемая множеством отделов мозга в совместной работе. Исследования обнаружили, что гиппокамп в лимбической системе мозга играет ключевую роль в создании новых воспоминаний; а префронтальная и фронтальная доли лобной части коры важны для управления фактами, заученными с помощью сознательной памяти. Но с нашей точки зрения важнее всего определить, как сохранить и совершенствовать память.

Представление функционирования памяти в виде трех этапов поможет нам сосредоточиться на способах ее поддержки: на первом этапе вы закладываете материал в «банк» памяти; на втором – храните его, а на третьем – извлекаете информацию в нужный момент.

В процессе усвоения материала позаботьтесь о сосредоточенности внимания. Вроде бы очевидная рекомендация – но, увы, мы забываем информацию потому, что были рассеянны, передавая ее на попечение памяти, и это происходит чаще, чем мы готовы признать.

Вдобавок старайтесь как можно полнее переработать материал, связывая его с самыми разными отделами мозга. Составляйте контрольные списки.

Придумывайте визуальные образы для отдельных фактов и пытайтесь сопоставить их со звуками, ощущениями, даже с запахами.

Стараясь защитить и усовершенствовать способность мозга к хранению информации, позаботьтесь о его здоровье. В питании соблюдайте полезную для мозга диету (см. с. 11). Регулярно давайте себе физическую нагрузку и обязательно высыпайтесь.

Чтобы расширить свои «вспоминательные» возможности, старайтесь не тревожиться о том, как поведет себя память. Исследования показывают, что небольшой стресс действительно помогает активнее и успешнее вспоминать факты, но сильная тревога, наоборот, затрудняет этот процесс. Именно поэтому так важно обеспечивать достаточную продолжительность сна.

А еще постарайтесь ограничить отвлекающие факторы. Вы обнаружите, что работа над сосредоточенностью вам во благо: решайте задачи и делайте упражнения – или начните заниматься медитацией.

Порой полезно воссоздавать обстоятельства, в которых вы запоминали фактическую информацию. Эмоции тоже способны подхлестывать воспоминания – постарайтесь вспомнить, что вы чувствовали, когда запоминали данный материал.

ИТАК, НАЧНЕМ… Эта книга содержит множество загадок и интеллектуальных задач, которые помогут упражнять память и совершенствовать механизм вспоминания. Их дополняют «Факты из жизни умного мозга» и «Гимнастика для умного мозга» – небольшие, но действенные упражнения для памяти.

В разделе ответов и объяснений в конце книги вы найдете порой и дополнительные задачи. Такая маленькая книжечка – но как много в ней поместилось! Так почему бы вам не перевернуть страницу и не начать исследовать ее загадки?..

Полезная пища для мозга

Ешьте побольше овощей, фруктов, злаков, полезных жиров и рыбы. В небольших дозах можете употреблять и алкоголь, а вот количество молочных продуктов нужно ограничить. Эта «средиземноморская диета» уже доказала свою способность сохранять умственное здоровье и предотвращать наступление старческого слабоумия. Ягоды – это настоящий «стартовый двигатель» для мозга: недавние исследования показывают, что особенно полезны в этом плане соки черники и темного винограда.

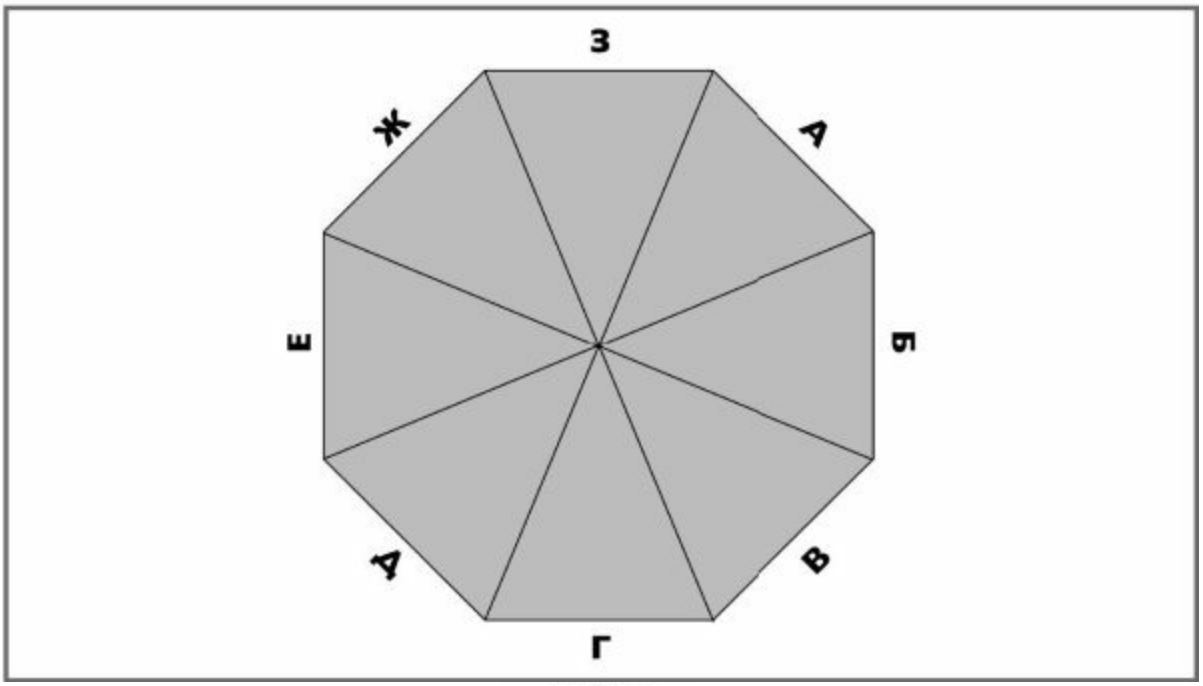
# Часть 1 Простые «разминки» для мозга

Римский философ и государственный деятель Цицерон считал, что память – «страж всему и сокровищница всего». Выдающийся ритор, он мог произносить речь, не заглядывая в заметки, в течение трех часов. И вы можете последовать по его стопам – вместе с нашими задачами на вспоминание и тестами на числовую и пространственную логику. Для начала разомнитесь с помощью более простых задач этого раздела.

# Октомания

Сможете правильно вписать 8 чисел в схему согласно восьми подсказкам, приведенным ниже? Обратите внимание на то, что среди них нет двух одинаковых и все они – целые числа не меньше 2 и не больше 35.

1. Разность Е и В равна 24 или 25
2. Ж – квадрат целого числа
3. В составляет $^1/_3$ от Д и $^1/_2$ от Ж
4. Разность А и Г равна 3
5. Произведение Б и В равно Д
6. ¼ от Ж равна Г
7. Частное Д и Г равно А
8. Частное Е и З равно Ж



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Решение головоломок поддерживает память. Исследования 2009

года, проведенные колледжем Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке, показали, что людям, которые дважды в день занимались умственной гимнастикой (например, решением головоломок), удавалось отсрочить утрату памяти, связанную с деменцией.

## Арифмотест

Вот краткий тест на скорость выполнения арифметических действий. Проделайте эти вычисления как можно быстрее. Засеките время с помощью секундомера. Постарайтесь побить рекорд, уложившись меньше чем в предложенную 1 минуту.

Производя вычисления, записывайте ответы на листе бумаги или в разделе «Примечания и заметки» в конце книги, чтобы спустя несколько дней снова решить эту задачу. Можете даже проделать это позже, в третий и четвертый раз. Такого рода интеллектуальная разминка совершенствует ваше внимание и укрепляет кратковременную память.

| А | Б | В |
|---|---|---|
| 5 + 3 = | 9 + 4 = | 11 — 8 = |
| 66 + 5 = | 44 x 8 = | 21 : 7 = |
| 18 : 3 = | 32 — 23 = | 31 = 31 + 6 = |
| 33 + 9 = | 20 : 5 = | 44 : 11 = |
| 17 — 8 = | 4 x 3 = | 11 — 7 = |
| 12 : 12 : 3 = | 3 + 5 = | 5 — 3 = |
| 22 — 7 = | 8 : 4 = | 42 : 7 = |
| 9 x 9 x 7 = | 12 12 x 5 = | 1 13 x 3 = |
| 29 — 13 = | 13 — 13 — 8 = | 11 + 6 = |
| 7 x 8 = | 14 + 13 = | 21 + 11 = |

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Мысленно визуализируйте факты, которые пытаетесь запомнить. Представьте, что участвуете в конференции и знакомитесь с тремя клиентами – Александром, Артуром и Антоном. Постарайтесь придумать три зрительных образа, которые помогут вам накрепко

зафиксировать их имена в памяти.

## Вокруг света

Мнемоника – это удобный способ запечатлевать в памяти сухие факты. Хорошо известный пример мнемонического приема – кодировка начальных букв названий цветов радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Один из способов – фраза «каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Другой – рифмованный: «Как однажды Жак-звонарь головой сломал фонарь». А некоторые музыканты запоминают телефонные номера как мелодии, в которых каждой цифре соответствует ступень гаммы.

В этой задаче ваша задача состоит в том, чтобы проверить, сумеете ли вы запомнить:

• названия земных континентов;

• названия пяти океанов.

Можете изобрести хороший мнемотехнический прием, чтобы зашифровать их? Если вы будете создавать визуальные образы или чувственные ассоциации к мнемоническим формулам, они будут запоминаться еще лучше.

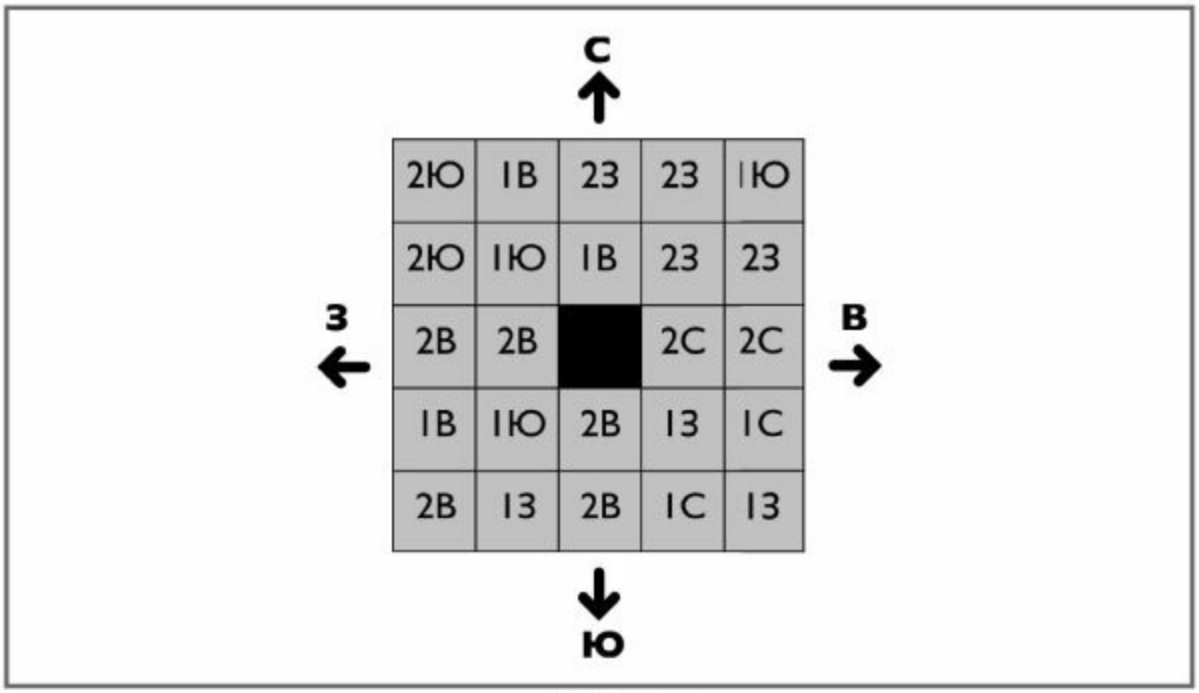
В дополнение к той же задаче постарайтесь придумать запоминающуюся формулу, которая поможет вам удержать в памяти пять стран, имеющих самую длинную береговую линию: Канада, Индонезия, Гренландия, Россия и Филиппины.

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Каждую секунду в вашем мозгу происходит ошеломительное количество химических реакций – 100 000! Электрический импульс, посланный нейроном, длится 1/1000 секунды и путешествует со скоростью 320 км/ч.

## Сундучок с сувенирами

Бывший однокашник, которого вы давным-давно потеряли из виду, присылает вам таблицу, которая указывает местонахождение спрятанного «сундучка с сувенирами», где лежат повседневные мелочи времен вашего детства. Сундучок прячется под центральным темным квадратом таблицы. Чтобы добраться до него, вы должны сдвигаться на указанное число клеток к северу, югу, востоку и западу – например, 3з означает, что нужно сдвинуться на 3 клетки к западу. На каждой клетке вы должны остановиться только раз. Удастся ли вам сообразить, с какого квадрата начинать?




ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Сумеете запомнить этот список великих футболистов? Джон Чарльз, Пеле, Дино Зофф, Эрик Кантона, Лайонел Месси, Роберто Баджо, Ференц Пушкаш, Стэн Боулз, Роналду, Йохан Кройфф, Паоло Мальдини, Лайем Брейди, Джордж Бест. Попробуйте прочесть его

вслух и проверить – вдруг поможет?

## Поединок с цветами

Как уже говорилось в предисловии, работа памяти в значительной степени зависит от того, насколько сосредоточено внимание. Вы должны быть полностью сосредоточены – не важно, запоминаете вы материал или пытаетесь его припомнить.

Вот прекрасный тест на бдительность. Он называется «тестом Струпа» в честь американского психолога Ридли Струпа (1897–1973), который был первым англоязычным автором, отметившим в 1935 году интересный эффект, который этот тест выявляет (до Струпа он был описан в немецкой литературе в конце 1920-х).

Это упражнение испытывает вашу сосредоточенность и способствует развитию умения концентрироваться.

• Прежде всего возьмите несколько цветных ручек или карандашей. Затем возьмите лист бумаги или раскройте раздел «Примечания и заметки» этой книги.

• Вверху страницы выпишите слова КРАСНЫЙ, ЗЕЛЕНЫЙ, СИНИЙ и ЧЕРНЫЙ именно тем цветом, на который указывает каждое слово.

• Под ними снова выпишите те же слова «правильными» цветами, но в другом порядке.

• Затем снова выпишите их (в любом порядке), «перепутав» цвета: например, слово КРАСНЫЙ – зеленым цветом, а СИНИЙ – черным.

• Проделайте это еще пять раз, пока у вас не получится 8 строчек слов.

• Теперь прочтите этот список как можно быстрее. Но не произносите сами слова, а называйте цвет, которым написано слово. Вам придется сопротивляться желанию прочесть слово, вместо этого уделяя внимание только цвету, которым оно написано.

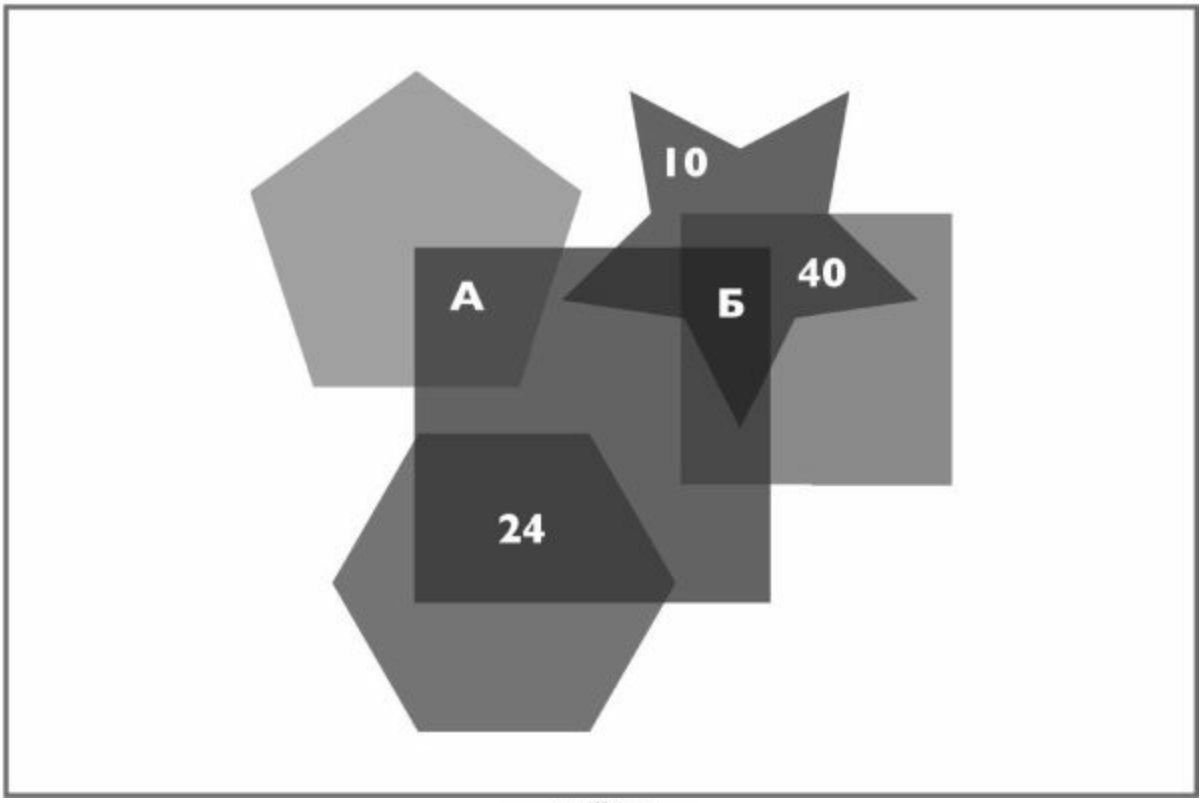
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Вы слышали о «маленьких серых клеточках»? Это и есть ваши

нейроны. А соединительные аксоны и дендриты, описанные на странице 20, представляют собой то, что мы называем «белым веществом».

## Наложение многоугольников

Здесь ваша задача – уяснить логику, стоящую за расположением чисел в этих фигурах, а потом вычислить частное суммы Б и суммы А. Такого рода загадки хороши как ментальная разминка и помогают усилить остроту мысли: работа мозга в этом направлении поможет вам блестяще проявить себя, когда ваша память подвергнется испытанию.



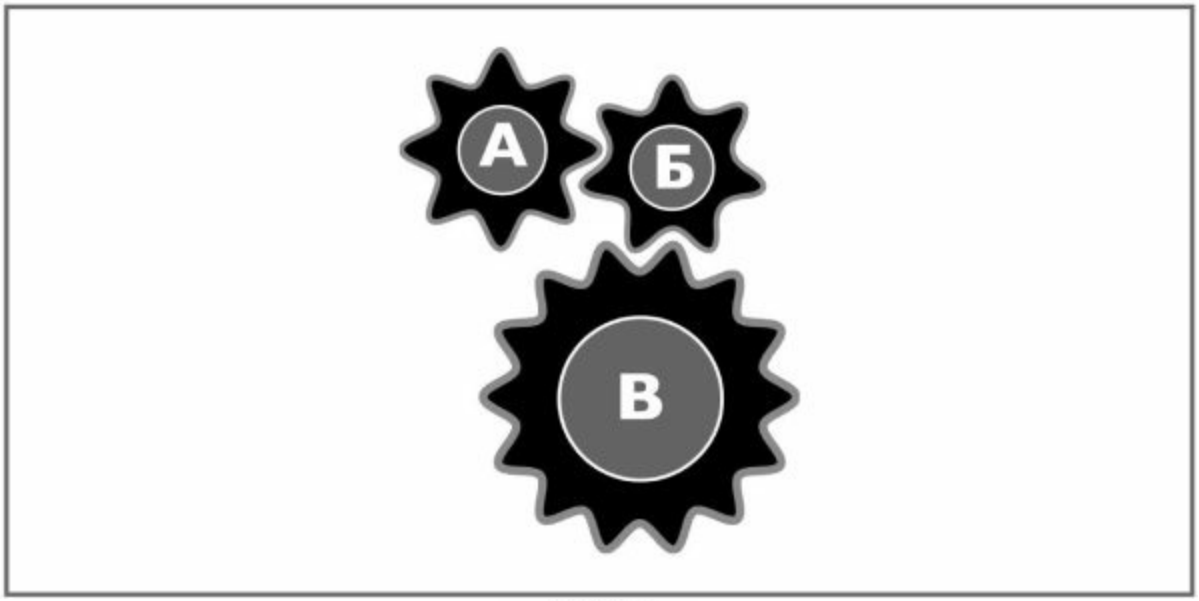

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Сигналы в мозгу путешествуют от одного нейрона к другому вдоль длинного усика (аксона), а потом через крошечный промежуток (синапс). Химические вещества (нейротрансмиттеры) несут сигнал через этот промежуток, а нити (дендриты) принимают сигнал. Известно по меньшей мере 100 веществ-нейротрансмиттеров.

# Покрути мозгами

Попробуйте мысленно покрутить-повертеть эту задачу: у шестеренки А 8 зубцов, у шестеренки Б – 6, а у шестеренки В – 14. Сколько оборотов должна совершить шестеренка А, чтобы привести все три шестерни в изначальное положение?

Это интеллектуальная задачка того типа, который я рекомендую для приведения умственных «шестеренок» в движение – так же, как задача «Наложение многоугольников» с соседней страницы прекрасно подходит для развития скорости и ясности мысли и, в свою очередь, совершенствует работу памяти.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Постарайтесь запомнить последовательность чисел: 4181994263253. Попробуйте такой способ: зашифруйте буквы алфавита числами, а потом подставьте в последовательность инициалы вымышленных знаменитостей, например: 4 18 – Г.С. (Гомер Симпсон) и т. д.

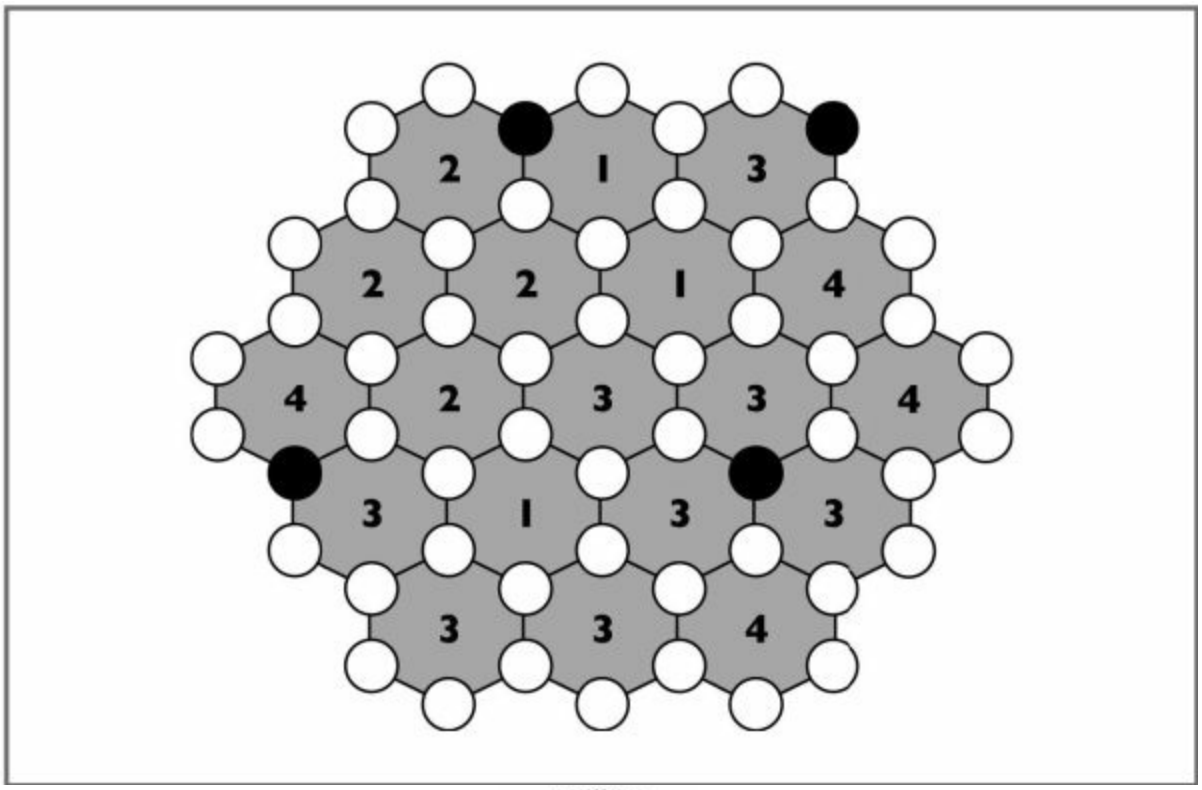
## Сотовая связь

Эта задача – так же как «Просветление» на странице 26 и многие другие загадки в этой книге – поддерживает и совершенствует вашу память, разрабатывая мышление и особенно развивая позиционную логику.

Некоторые кружки в этой загадке уже заштрихованы. Заштрихуйте и другие белые кружки, чтобы число заштрихованных достигло числа, стоящего внутри той площади, которую они окружают.

Правило такое: каждый из кружков, окружающих территорию с числом больше единицы, должен стоять рядом с другим заштрихованным кружком.

Решая эту задачу, ставьте точку в каждом кружке, который, по вашему мнению, не нужно заполнять – так будет легче.

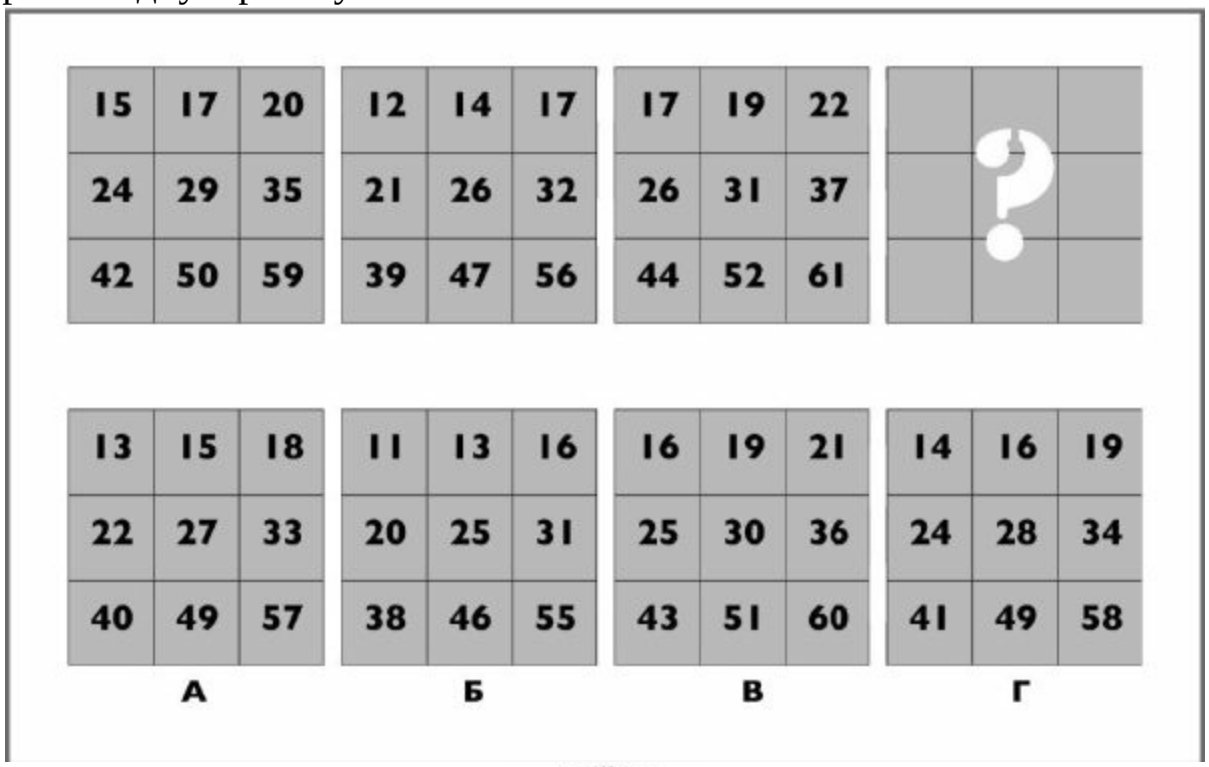


ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Ученые, изучающие мозг, различают долговременную и кратковременную память. В кратковременной памяти информация хранится несколько минут или часов; но чтобы припомнить факты через несколько дней, недель или даже лет, их необходимо передавать «на попечение» долговременной памяти.

## Числовые последовательности

Который из представленных в нижнем ряду вариантов – А, Б, В или Г – воспроизводит принцип первых трех числовых квадратов в верхней последовательности? Как вы уже знаете из предисловия, стимуляция мозга способствует росту новых мозговых клеток и новых связей между ними – что надежно защищает будущее здоровье вашего мозга и долгую превосходную работу памяти.



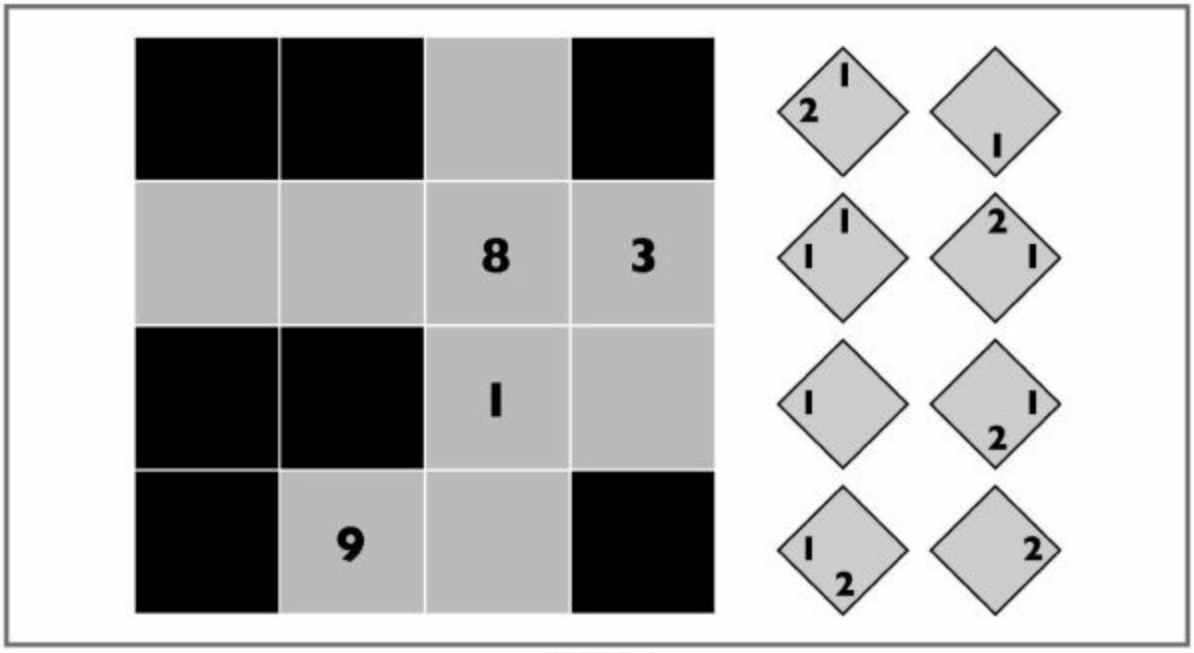
ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Запомните продукты для приготовления салатов в данной ниже последовательности. Попробуйте вообразить каждый из них в образе реальной или вымышленной знаменитости (см. с. 21), кого-то из своих друзей или членов семьи: салат кос, помидор, лук-шалот, сельдерей, радиккио, шпинат, рукола, огурец, редис.

## Числовые шаги

Вот еще один тест на пространственно-последовательную логику для развития навыков визуализации, столь важных для работы памяти.

На этот раз ваша задача – разместить числа от 1 до 9 в решетке так, чтобы можно было шагать от одного числа к следующему по порядку, пользуясь данными подсказками (например, цифры 2 и 1 в верхнем левом ромбике означают два шага влево, один вверх). Каждую «лесенку»-ромб можно использовать только раз. Нужно использовать обе части каждой подсказки, но порядок шагов может быть любым.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Прочтите эти длинные числа трижды, затем закройте книгу и постарайтесь их вспомнить. Прежде чем начать, вспомните о преимуществах «расчленения» (деления на фрагменты из 3–5 цифр): 17783451511; 67651326912; 37854322586.

# Просветление

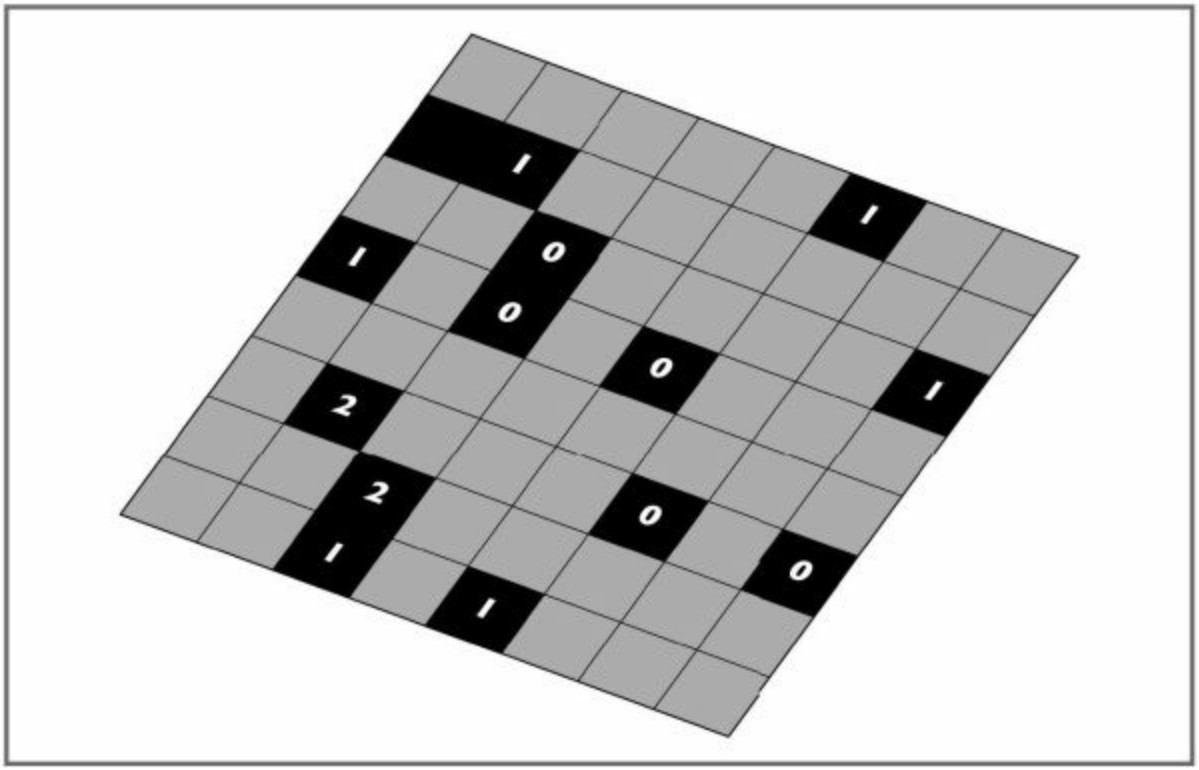
В этой головоломке белые кружки будут символизировать лампочки. Лампочка посылает лучи света по горизонтали и вертикали (но не по диагонали), освещая весь свой ряд и колонку, если только ее свет не блокирует темный квадрат.

Ваша задача – размещать лампочки в пустых квадратах так, чтобы никакие две лампочки не светили друг на друга, пока вся решетка не будет освещена.

В некоторых темных квадратах есть числа, указывающие, сколько лампочек находится в квадратах вверху, внизу, справа или слева от данного квадрата.

Лампочки, расположенные по диагонали к квадрату с числом, в это число не входят.

Вокруг темного квадрата без числа может быть любое число лампочек или вообще ни одной, и далеко не во всех темных квадратах есть указания на число лампочек.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Задачи на дешифровку совершенствуют концентрацию, улучшая функционирование всей памяти в целом. Попробуйте решить такую элементарную задачу: если Енрпк – это Холмс, то кто такие Мзэлн, Пэлмр и Зтпкт? Думаю, Шерлок мог бы намекнуть Ватсону на необходимость думать «задом наперед»…

## Священная зубрежка

Жрецы древнеиндийской ведической культуры около 3500 лет назад создали мощные техники для заучивания – и передачи из поколения в поколение – гимнов своего священного писания, Ригведы.

Одна из этих техник была названа *джатапатхой* («путаным речитативом»). Они запоминали слова в строке таким образом: АБ, БА, АБ; БВ, ВБ, БВ… и т. д.

Чтобы выучить строчку «Мы медитируем на прекрасный свет божественной Савитри. Да пробудит его свет наши мысли…», нужно было начинать так: «Мы медитируем, медитируем мы, мы медитируем, медитируем на, на медитируем, медитируем на, на прекрасный, прекрасный на…»

Другой способ назывался *гханапатхой* («плотным текстом»). При нем повторение следовало шаблону АБ, БА, АБВ, ВБА, БВ, ВБ, БВГ…: «Мы медитируем, медитируем мы, мы медитируем на, на медитируем мы, медитируем на, на медитируем, медитируем на прекрасный, прекрасный на медитируем, на прекрасный…»

Попробуйте с помощью этих методов выучить следующее ниже стихотворение. Старайтесь просто повторить первые две строчки, чтобы удержать их в памяти, а потом воспользуйтесь *джатапатхой* для запоминания следующих двух строчек, а *гханапатхой* – для запоминания последних двух строк.

Как вы считаете, приносит ли применение этих древнеиндийских техник лично вам какую-то пользу?

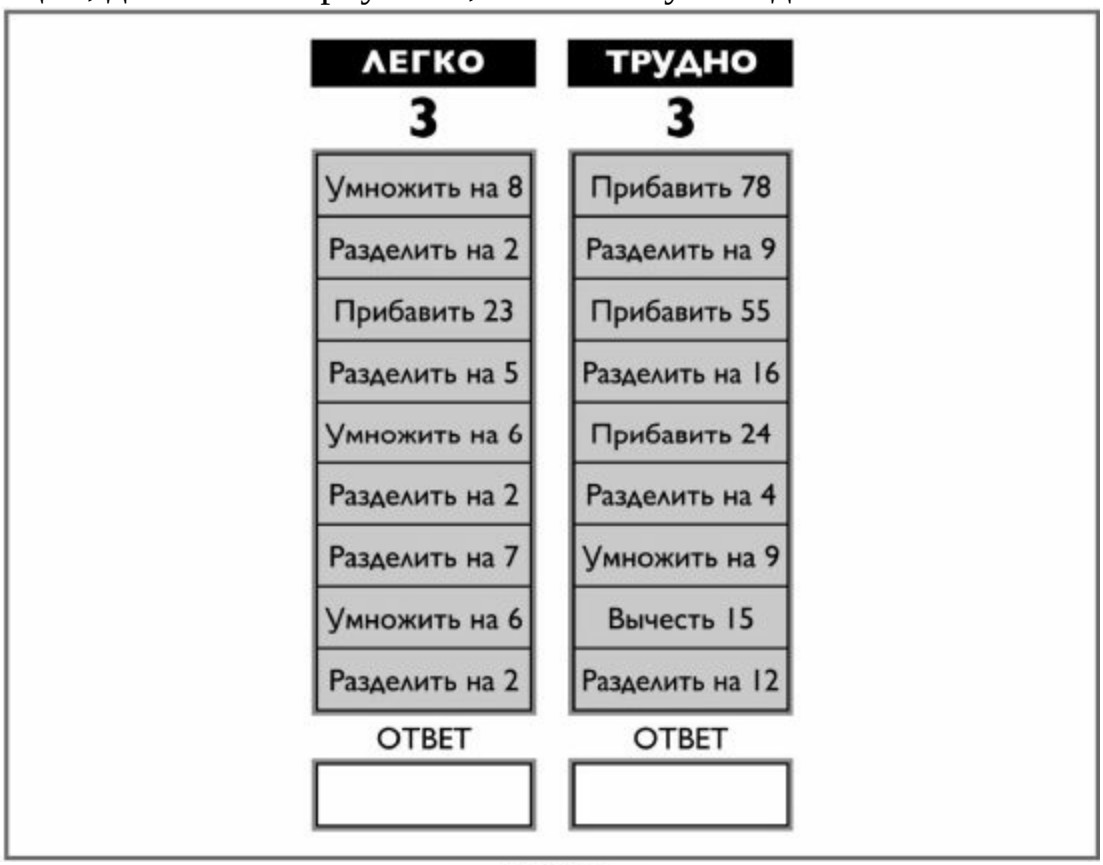
**1.** В иссохшие колючки дюн прибрежных
2. Безжалостно сегодня ветер бьет,
3. Слетая с желтых раскаленных всхолмий,
4. И в нем нет ни намека
5. На яркую лазурь безбрежных волн
6. Незримых – лишь в одной миле отсюда.

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Специалисты по мнемонике сообщают, что большинство из нас может хранить в кратковременной памяти только 5–9 единиц информации. Это знание полезно для тренировки памяти: чтобы помочь себе запомнить длинное число, постарайтесь расчленить его на фрагменты из 3–5 цифр.

## Числовые лестницы

Способность к быстрому мышлению и легкость в обращении с числами, которые развивает наша загадка «Числовые лестницы», – ключевые атрибуты для функционирования памяти. Ваша задача – начать с заданных чисел, а затем последовательно совершить все операции, двигаясь сверху вниз, чтобы получить два ответа.

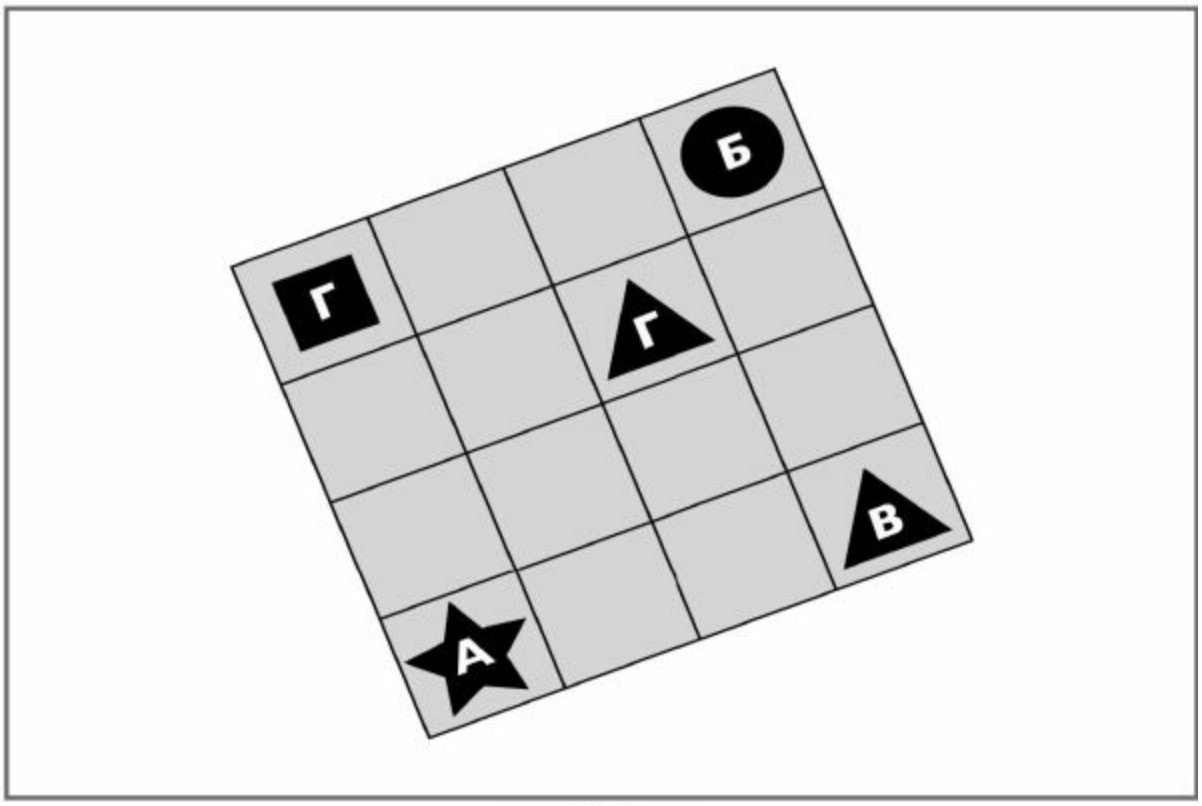


ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

У вас имеется 100 миллиардов нейронов, но количество глиальных клеток вдесятеро превосходит это число. Ученые некогда полагали, что глиальные клетки просто сохраняют целостность мозга; но теперь мы знаем, что они играют важнейшую роль, поддерживая и питая мозг и усиливая нейросигналы.

## Войди в форму

Сможете заполнить клетки так, чтобы каждый ряд, колонка и длинная диагональ содержали 4 разных геометрических фигуры и буквы А, Б, В и Г? Такие задачи приводят в активное состояние различные отделы мозга, заставляя находить баланс между пространственным мышлением и сосредоточенностью на буквах и простых многоугольниках. Благодаря этому создаются связи в мозгу – именно то, что нужно, чтобы подстегнуть память и поддерживать умственную деятельность в целом.




ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Вы должны помнить, как это делается! В этой загадке-анаграмме «распутайте» имена Гиндир Гамберн, Фармхи Гробат и Лдок Йенрс – и скажите мне, что их связывает.

## Памятная прогулка

Древние греки завещали нам мнемонический прием – «метод локи» (от латинского слова *локус* – «место»). Сперва представьте себе комнату или здание, которое хорошо знаете, и вообразите, что идете по нему, минуя ряд предметов или помещений.

Для материала, который хотите запомнить, выберите визуальные символы, представляющие различные его элементы. Затем разместите эти визуальные символы внутри вашего «дворца памяти».

Когда захотите припомнить заученные факты, представьте, что вновь предпринимаете ту же прогулку и встречаете эти символы один за другим.

Для выполнения этого упражнения придумывайте маршруты, которые хорошо знаете. Это может быть дорога от станции метро до места работы, или от вашего дома до магазина, или маршрут вашей прогулки в парке или за городом.

А теперь выберите на этом маршруте 11 мест и используйте их для визуализации списка главных костей верхней половины человеческого тела.

Дайте полную свободу воображению. Скажем, глиняный горшок с цветами или ворон могут символизировать череп, человек под днищем машины – нижнюю челюсть, оброненный кем-то ключ – ключицу и т. д.

Главные кости:

- череп
- нижняя челюсть
- лопатка
- грудина
- ребра
- плечевая кость
- позвоночник
- лучевая кость
- локтевая кость

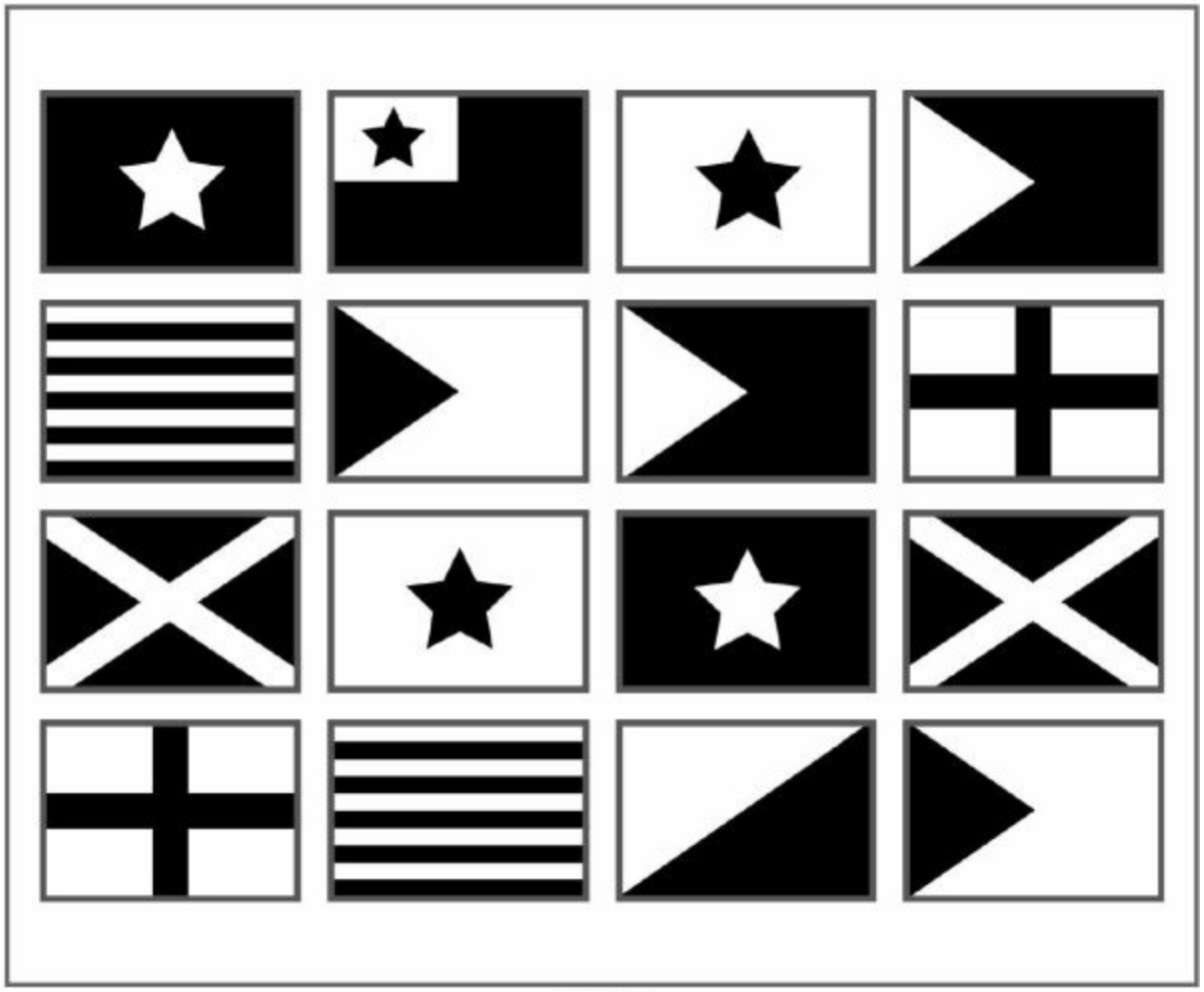
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Если б ваш мозг был компьютером, он обладал бы емкостью в 1 000 000 000 000 (один триллион) гигабайт. Эту цифру удалось вычислить Джеффу Лихтману из Центра изучения мозга при Гарвардском университете.

# Все флаги в гости к нам

Вам предложили недельку поработать в посольстве, но чтобы получить эту вакансию, вам придется доказать, что ваша кратковременная память готова к работе. Для этого нужно блестяще справиться с этим тестом. Ваша задача – изучить таблицу флагов, затем закрыть ее и ответить на вопросы. Возьмите лист бумаги или откройте раздел примечаний и заметок в конце книги, чтобы записать свои ответы.

1. Сколько в этой таблице звезд?
2. Какого цвета самый верхний крест в этой таблице – белый или темный?
3. Сколько в этой таблице неповторяющихся флагов?
4. Где находится флаг-близнец первого флага во втором ряду?
5. В каком ряду 1-е и 4-е места занимают одинаковые флаги?
6. Какая фигура расположена на белом фоне на флаге в четвертой колонке и четвертом ряду?
7. Сколько темных горизонтальных полос на первом флаге во втором ряду?
8. Сколько звезд на флагах в нижнем ряду?
9. Все ли флаги в 3-й колонке различны?
10. Где находится флаг с самой маленькой звездочкой?



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Длившееся 10 лет и окончившееся в 2010 году исследование Питтсбургского университета обнаружило, что пациенты, которые проходили пешком 6 миль (9,5 км) в неделю, имели более крупный мозг, лучшую память и меньше шансов на развитие деменции, чем менее активные участники исследования.

## Вкус воспоминаний

Французский писатель Марсель Пруст более всего знаменит фрагментом из романа «В поисках утраченного времени», в котором повествует о том, как вкус пирожного «мадлен», смоченного в чае, мгновенно и с неодолимой силой перенес его назад во времени – в переживания детства. Вы можете воспользоваться этим эффектом, чтобы с большей легкостью вспоминать факты, воссоздавая чувственные условия, при которых запоминали их.

Проверьте эту теорию в деле. Постарайтесь запечатлеть в памяти список деревьев. Делая это, вдыхайте аромат по своему выбору – какого-нибудь фрукта, ароматного мыла, пучка душистых трав, одеколона или духов… Закройте или накройте листом бумаги книгу и сделайте перерыв, а потом попытайтесь вспомнить названия деревьев, вновь вдыхая аромат, который выбрали.

**Деревья**

- ольха
- каштан
- бузина
- ясень
- рябина
- можжевельник
- калина
- боярышник
- платан
- крушина
- граб

А теперь попробуйте проделать то же самое с опорой на вкус. Попытайтесь запомнить этот список североамериканских деревьев. Делая это, ешьте или пейте что-то с запоминающимся вкусом – темный шоколад, банан, арахис или крепкий черный кофе… Как и в первый раз, закройте книгу или накройте ее страницу и сделайте перерыв, а потом постарайтесь вспомнить названия деревьев, вновь ощущая выбранный вами вкус.

**Деревья**

• осина
• дугласова пихта
• американский каштан
• белый ясень
• красная ольха
• северный белый кедр
• калифорнийская красная пихта
• бумажная береза
• американская липа
• монтерейский кипарис

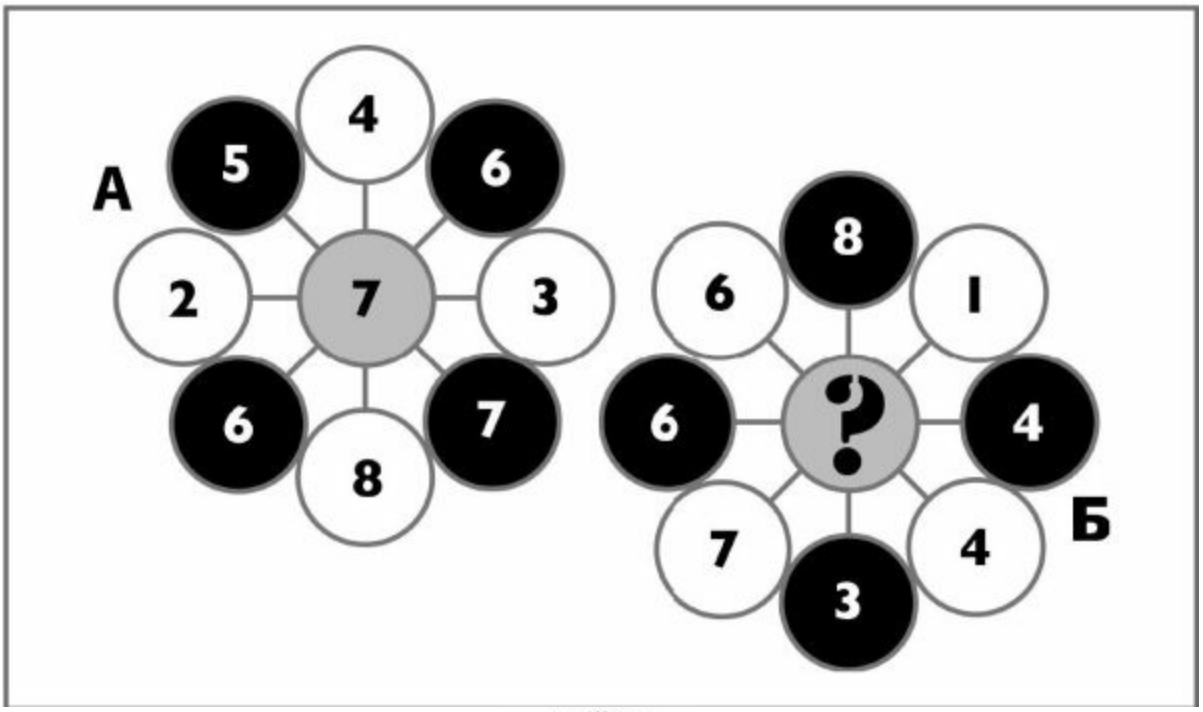
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Человеческий мозг весит всего 3 фунта (1,4 кг), но использует до 20% энергии тела. БÓльшая часть этой энергии поглощается в момент возбуждения миллионов нейронов в процессе коммуникации.

# Числовые колеса

Как вы уже имели случай убедиться, чтобы память работала как можно лучше, необходимо быть начеку, сохранять сосредоточенность и интеллектуальную увлеченность.

Задача «Числовые колеса» развивает ясность мышления и уверенность в обращении с числами. Ваша задача – вычислить пропущенное число в центре колеса Б. Чтобы сделать это, изучите взаимоотношения между числами в колесе А и примените их к колесу Б.



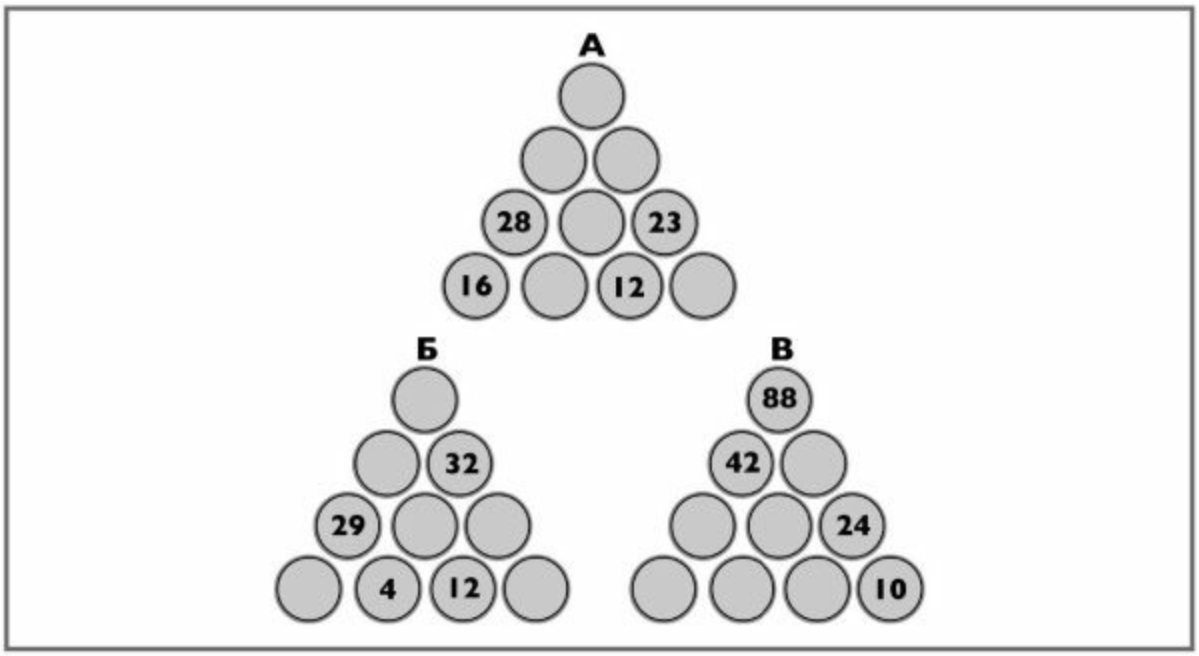

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Просчитайте вслух «четверками» до 100. Затем проделайте то же самое в обратном порядке. Или быстро произведите простые вычисления – например, [(2 x 3 x 5 x 2) ÷ 10] x 3 =… Регулярно повторяя подобные упражнения, вы улучшите математические навыки и память.

## Числовые пирамиды

Проделайте это пирамидальное сложение как можно быстрее. Принцип прост: в каждой пирамиде число в кружке является суммой двух чисел в кружках под ним; ваша задача – заполнить пустые кружки, чтобы завершить пирамиды. Сможете заполнить все три пирамиды менее чем за 60 секунд?

А вот еще одна задача: представьте эти три плоские пирамиды как три грани одной пирамиды с треугольным основанием. Какова будет сумма всех чисел второго ряда? Что особенного в этом числе?



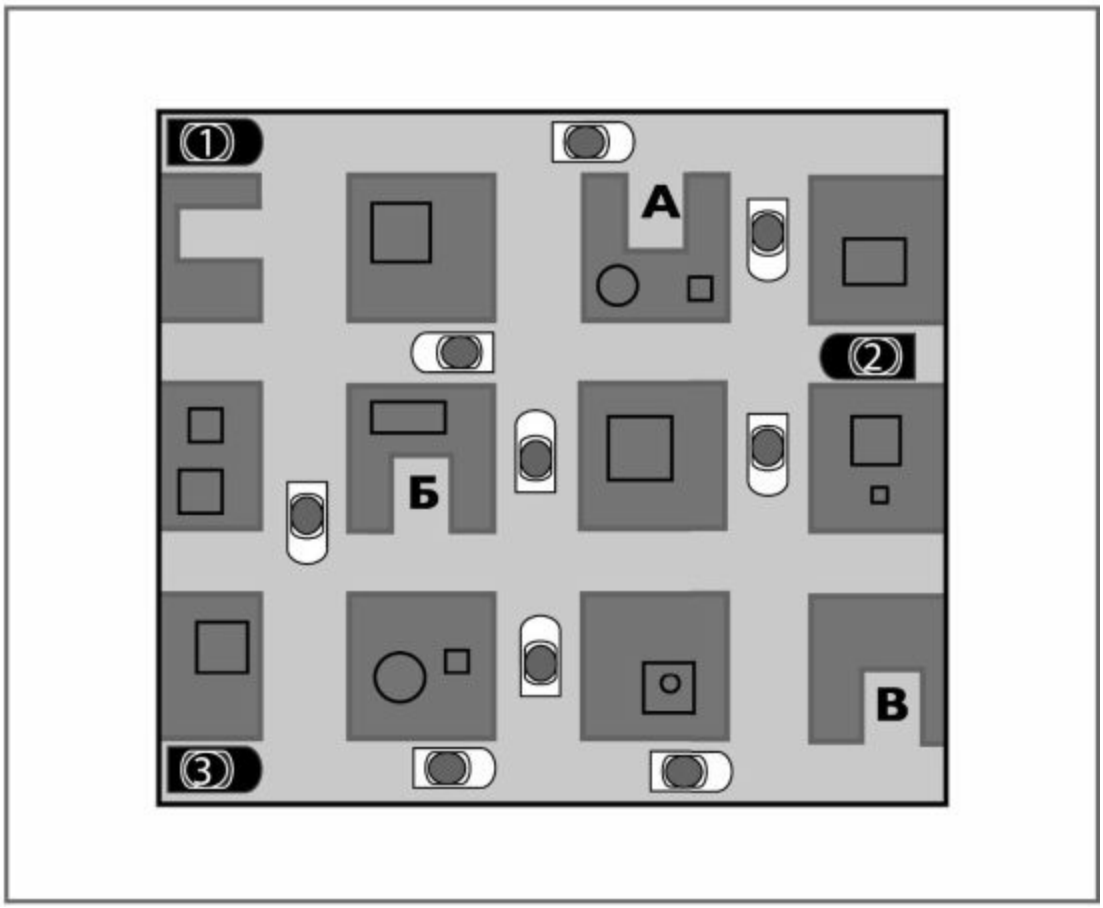
ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Запомните эти 5 имен: Жермен Маккалла, Огастес Уилсон, Роуэн Филипс, Рэнди Грин, Арман Сильвестер. Соедините эти имена с чувственными ощущениями: проговорите или пропойте их, создайте визуальные образы, соотнесите с ними прикосновения или запахи. Через 1 минуту закройте книгу и постарайтесь выписать их в том же порядке.

# Центральная парковка

Три тонированных лимузина, направляющиеся на важную встречу мафиозных кланов, въезжают в центральный деловой район, где для них есть три подходящих гаража: А, Б и В. Три набора указаний, данных ниже, приведут каждый из трех лимузинов в один из гаражей, но какой из них попадет в какой гараж?

Эта задача упражняет как логическое мышление, так и визуальное планирование и, подобно задаче 17, разрабатывает кратковременную память.




Указания:

1) Поверните на третьем перекрестке вправо, затем на первом вправо, еще раз на первом вправо, на втором вправо и поверните вправо.

2) Поверните на первом перекрестке влево, затем на втором вправо, затем на втором влево, влево и поверните влево.

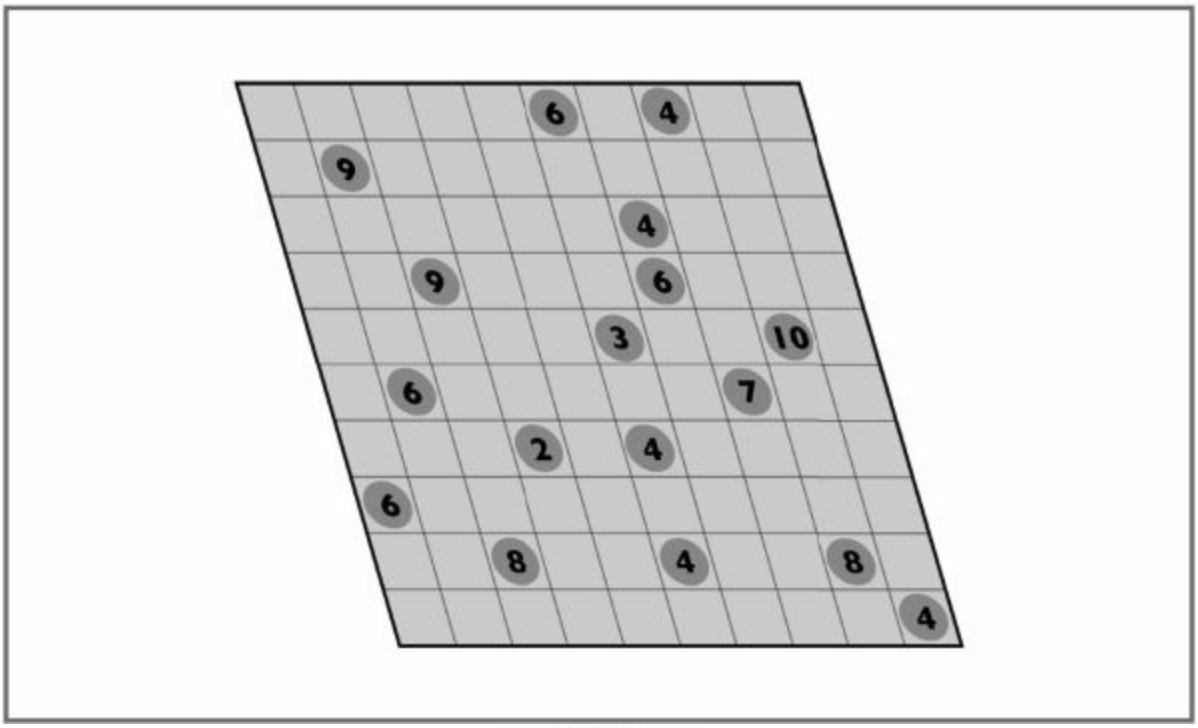
3) Поверните на втором перекрестке вправо, затем на втором влево, на первом вправо, на первом влево и поверните влево.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Прочтите этот список писателей и драматургов дважды, затем закройте книжку и повторите их в том порядке, в котором напечатаны их имена: Чарльз Диккенс, Кристофер Марлоу, Джордж Оруэлл, Генри Филдинг, Джордж Элиот, Д. Лоуренс, Джон Флетчер, Джейн Остин, Бен Джонсон.

# Тютелька в тютельку

Запоминая новый материал, полезно как следует рассмотреть, как его детали сопряжены друг с другом. В этой пространственной задаче ваша задача – разделить решетку на прямоугольники так, чтобы каждый из них содержал одну-единственную цифру, которая указывает на количество квадратов внутри прямоугольника.

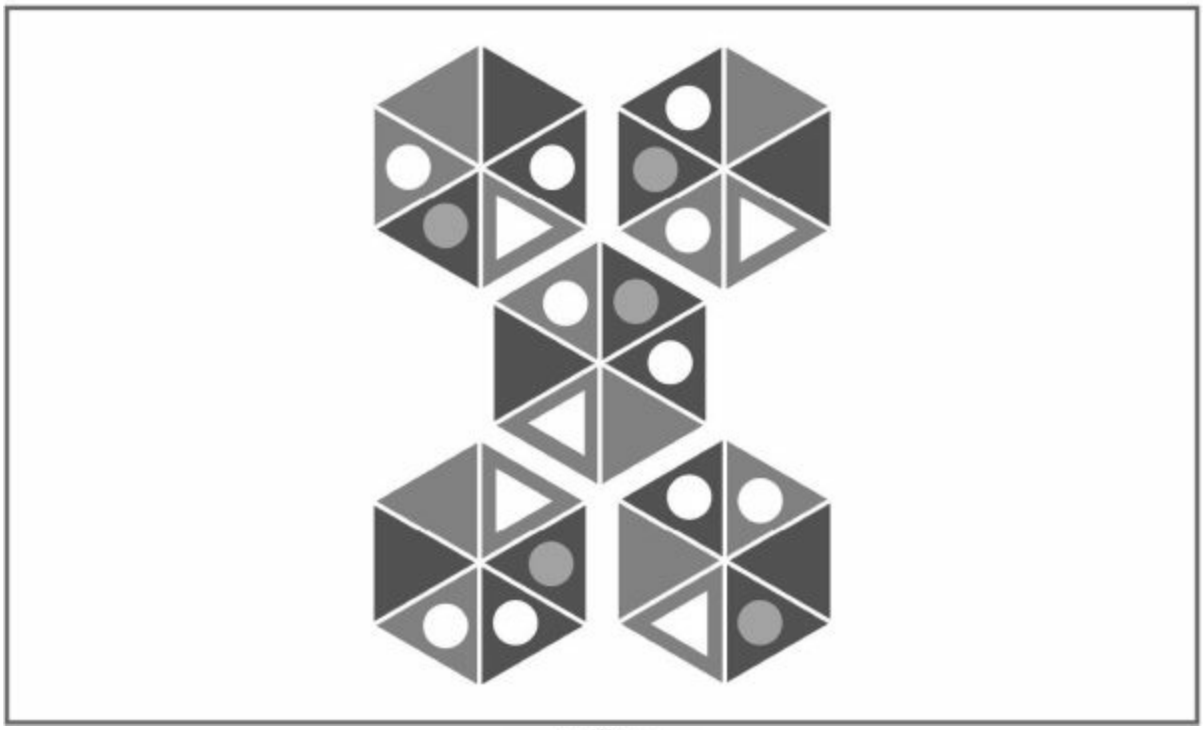



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Мозг создает новые нейроны (мозговые клетки) в течение всей жизни. Этот процесс, называемый нейрогенезом, впервые был продемонстрирован в 1998 году; до этого времени ученые думали, что у человека на всю жизнь остаются только те мозговые клетки, с которыми он рождается.

## Хоровод шестиугольников

Как и «Тютелька в тютельку», эта задача развивает визуально-пространственные способности, тестируя и наращивая умение сосредоточиваться, фокусируя деятельность вашей памяти. Здесь вам нужно вращать пять шестиугольников до такого положения, чтобы все соседние грани соответствовали друг другу.

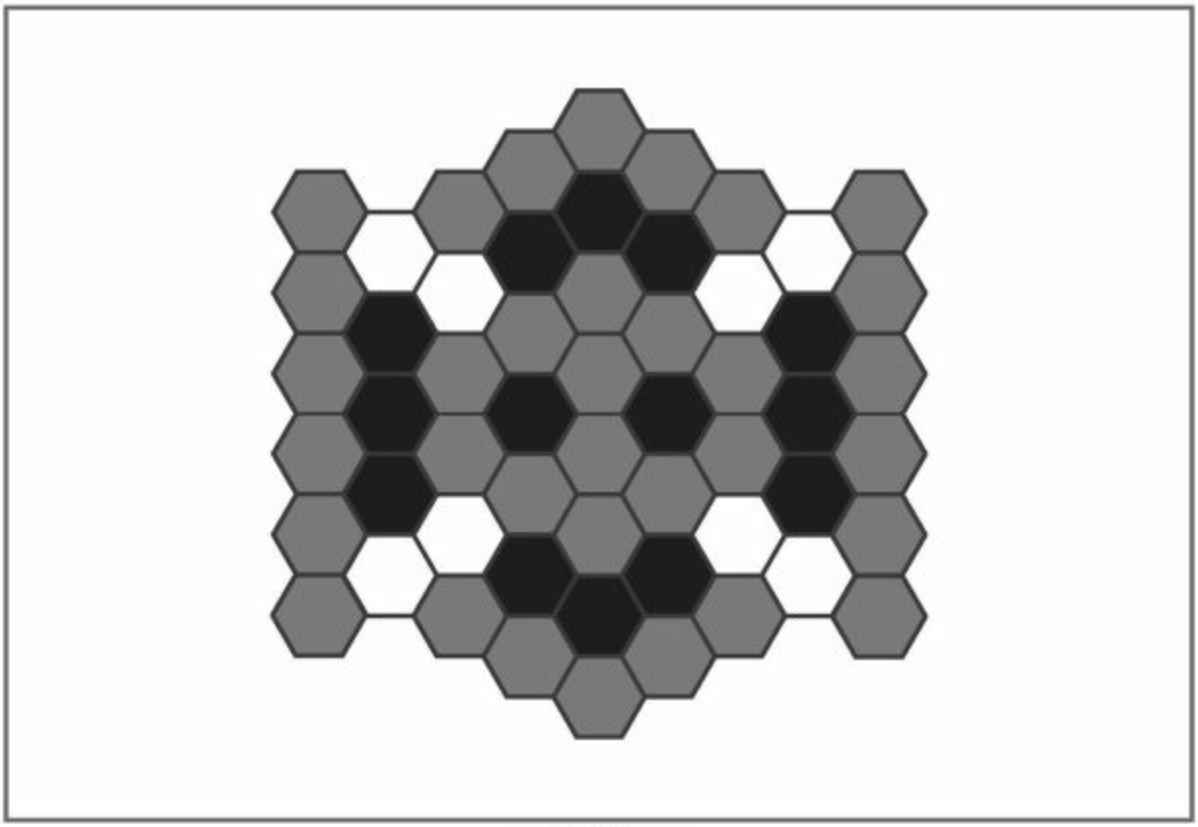


ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Чтобы помочь себе запомнить этот список покупок, разделите его на категории – по алфавиту, типу продуктов или своим предпочтениям: груши, молоко, соль, говядина, черный хлеб, сливочное масло, свекла, сливы, лук-порей, крекеры, печень, морковь, гранатовый сок, арахис, картофель, спагетти, помидоры.

## Дроби и властвуй

Работа над скоростными задачами, подобными этой, напоминает о необходимости точности наблюдений: разумеется, способность запоминать факты, связанные с числами, подрывает небрежность при их запоминании. Ваша задача – определить, какая доля плиток в этом узоре имеет белый цвет и какой процент плиток закрашен темно-фиолетовым цветом.



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Исследования показывают, что эмоциональная увлеченность улучшает работу памяти. Вы запоминаете факты лучше, если испытываете к ним сильные чувства или эмоциональную потребность удержать их в памяти. Вы также можете попытаться «фиксировать» факты, нарочно вызывая у себя сильные эмоции.

## Войди в роль

Актеры обычно жаждут сыграть Гамлета. То, что текст роли принца датского составляет около 1500 строк – больше, чем у любого шекспировского героя в любой из его пьес, – ничуть их не расхолаживает.

Казалось бы, заполучив вожделенную роль, актеры должны многие дни или даже недели посвящать заучиванию такого огромного текста. Но многие говорят, что на самом деле эта роль вообще не нуждается в зубрежке. Вместо этого они концентрируются на значении реплик и мотивации своего персонажа – мгновение за мгновением, в течение всей пьесы – и стараются понять реакцию своего героя на каждого из других участников конкретной сцены. Культовый британский актер Майкл Кейн говорил: «Нужно уметь не стоять столбом, думая о следующей строке, а считывать ее с лица другого актера».

Посмотрим, удастся ли вам применить этот принцип, чтобы выучить стихотворение. Выберите любое из тех, что вам нравятся – но вы не должны знать его наизусть. Сосредоточьтесь на ситуации или сюжете, на желаниях и потребностях автора-рассказчика или любого персонажа стихотворения.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Стараясь каждый день выучивать наизусть одну строфу или стихотворение, вы развиваете уверенность во владении словом и кратковременную память. Если вы питаете интерес к религии, заучивайте отрывок из Писания, гимн или молитву. И подумайте только, какое вы сможете произвести впечатление на окружающих, цитируя по памяти Шекспира и других великих поэтов!

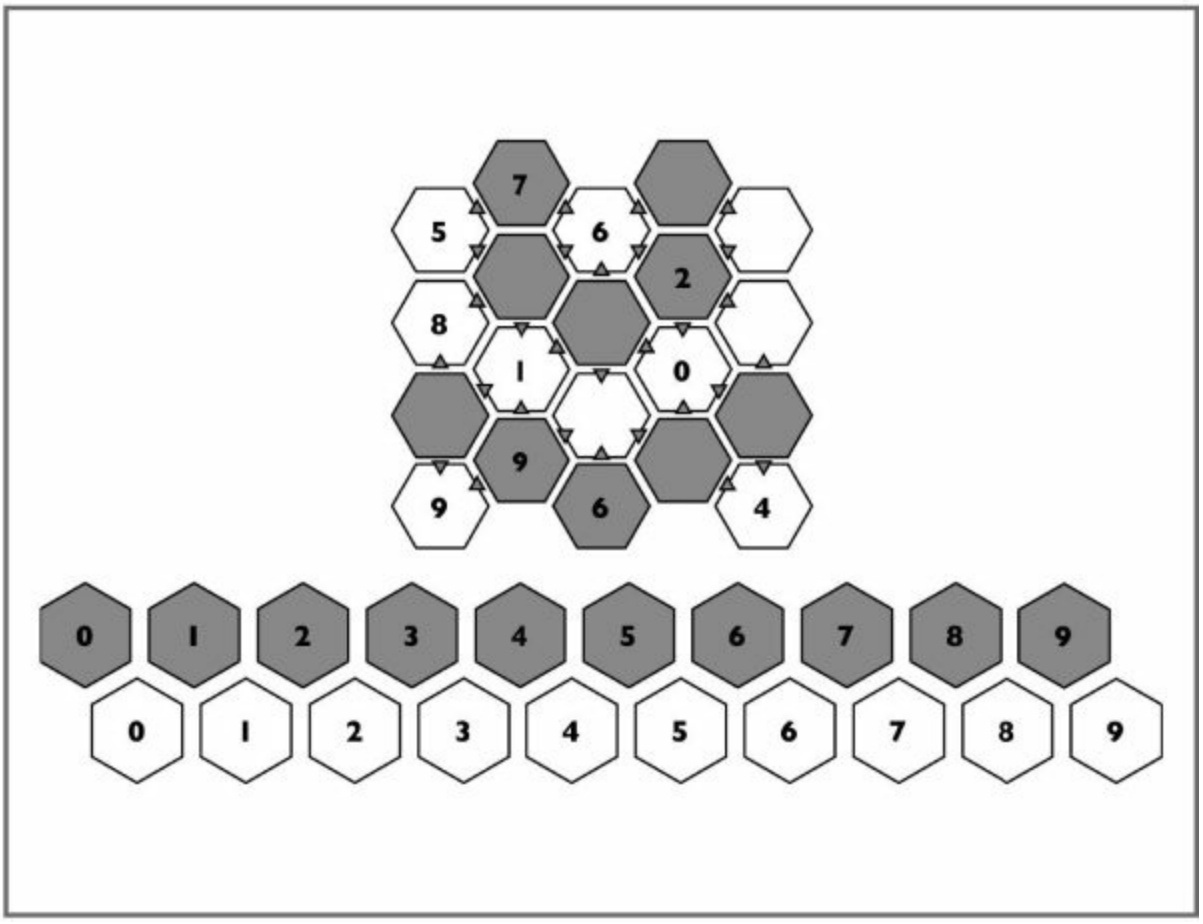
# Числовое гнездо

Эта задача сочетает простую арифметику с пространственной логикой; как мы уже убедились, задачи, которые разрабатывают разные участки мозга, полезны для мышления и функции памяти.

Поместите числа от 0 до 9 в «числовое гнездо» так, чтобы они по одному разу фигурировали в белом шестиугольнике и в темном шестиугольнике. «Цена» белых шестиугольников должна быть равна сумме чисел в окружающих их темных шестиугольниках.

Если эта сумма дает двузначное число, ставьте в белый шестиугольник его вторую цифру.

Например: 4 + 5 + 3 = 12; в шестиугольник вписываем цифру 2.



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Употребление в пищу шпината, брокколи и других богатых магнием продуктов укрепляет память и помогает работе мозга, если судить по данным проведенного в 2010 году исследования пекинского университета Цинхуа. Однако лишь половина из нас, жителей индустриальных стран, получает вместе с питанием достаточно магния.

## Нарисуй и запомни

Старая и испытанная стратегия запоминания – связывать данные с запоминающимися визуальными образами.

Один из методов – придумать яркий образ для каждой из цифр от 0 до 9. А потом, пытаясь запечатлеть в памяти длинное число, воображайте себе картинку или рассказ, объединяющий эти образы.

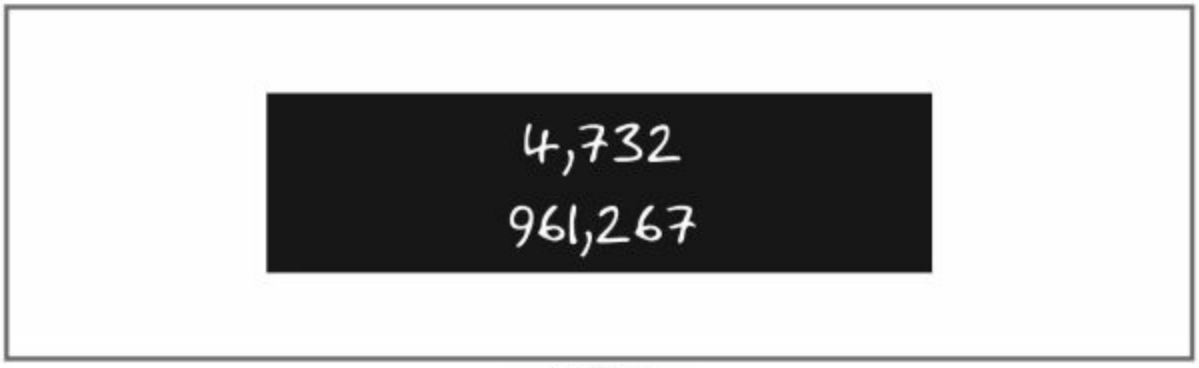
Скажем, вы связываете цифру 3 с парой выпученных глаз, а 9 – со старомодным моноклем на шнурке; тогда число 39 может быть пучеглазым человеком, который подносит к глазам монокль…

Если представить число 4 как лодочный парус, а 7 – как профиль океанского теплохода, то 74 может стать гигантским – с «Титаник» – судном, плывущим навстречу хрупкой яхте.

Этот метод сработает лучше всего, если вы сами выберете образы для цифр и потом потратите толику времени, чтобы их нарисовать.

Откройте раздел примечаний и заметок и нарисуйте символы для цифр от 0 до 9. А затем придумайте картинки или короткие истории для указанных ниже чисел.

Вернитесь к этой задаче через пару дней и проверьте, насколько хорошо вам удастся припомнить эти картинки (истории) – и сами числа.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Лингвистические задачи полезны для памяти и других областей мышления. Сможете разгадать эту загадку?

Третья моя буква – вторая в алфавите. Через меня течет река,

название которой начинается с моей четвертой буквы. Я знаменит своим темным напитком. Как меня зовут?

## Пальцы веером: кинопасьянс!

Все мы с детства умеем считать на пальцах, но их можно использовать и по-другому! Если вы свяжете факты, которые пытаетесь запомнить, со своими пальцами, то рассматривание или загибание пальцев должно помочь вам припомнить информацию. Конечно, этот метод можно применить и к другим частям тела… Постарайтесь запомнить имена этих кинорежиссеров, связывая каждое из них с одним пальцем (некоторые «звезды» очень популярны, другие – менее известны; расчет на то, чтобы сделать эту задачу потруднее…)

**Режиссеры**

Джоанна Хогг, Альфред Хичкок, Келли Рейхардт, Фрэнк Капра, Питер Богданович, Стивен Спилберг, Лиза Холоденко, Витторио де Сика, Чанг Йим, Вуди Аллен.

Пальцы, мотор, начали! Повторите сочетания пальцев и имен трижды в одном и том же порядке. А теперь попробуйте проделать это вразбивку. Затем закройте книгу и постарайтесь выписать имена на листе бумаги. Сделайте 5-минутный перерыв. Снова выпишите имена. Пользуйтесь пальцами, чтобы помочь себе вспоминать. И еще одно: записывать имена нужно орфографически правильно!

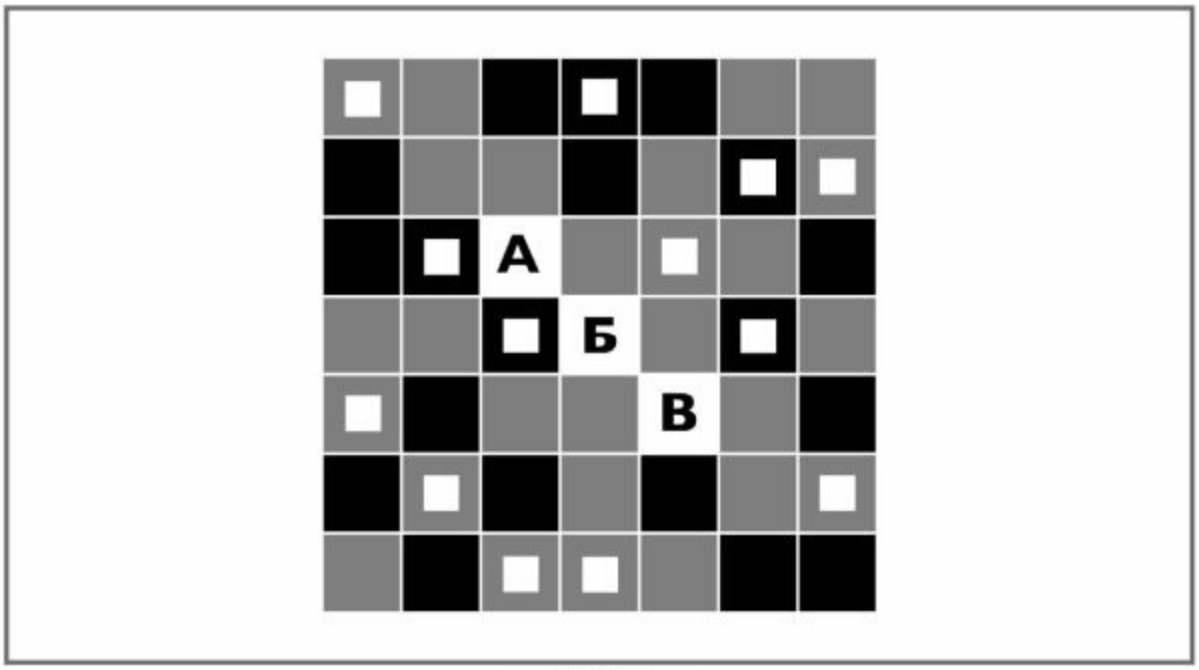
ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Если вы часто теряете повседневные мелочи, вам поможет простая практическая мера: создайте в своем доме «памятное место» для хранения ключей, бумажника или пульта от телевизора. А еще можно оставлять себе записки, напоминающие о делах или мыслях, которые важно не забыть.

## Знай свое место

Способность видеть контекст и картинку целиком – ключевой атрибут для знакомства с материалом, который необходимо запомнить. Данная задача и та, что на следующей странице – «Строительные блоки», – как раз развивают эту способность.

Узор решетки в задаче «Знай свое место» следует определенному логическому шаблону. Ваша задача – изучить эту схему, чтобы определить, какие детали узора поместить в пустые квадраты А, Б и В.




ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Активная умственная деятельность может сдержать натиск некоторых болезней мозга. Посмертные вскрытия показывают, что у некоторых людей с выраженной дегенерацией мозга по типу болезни Альцгеймера не обнаруживалось вообще никаких ее симптомов: сохраняя интеллектуальную подвижность, они противодействовали ее эффектам.

# Крест-накрест

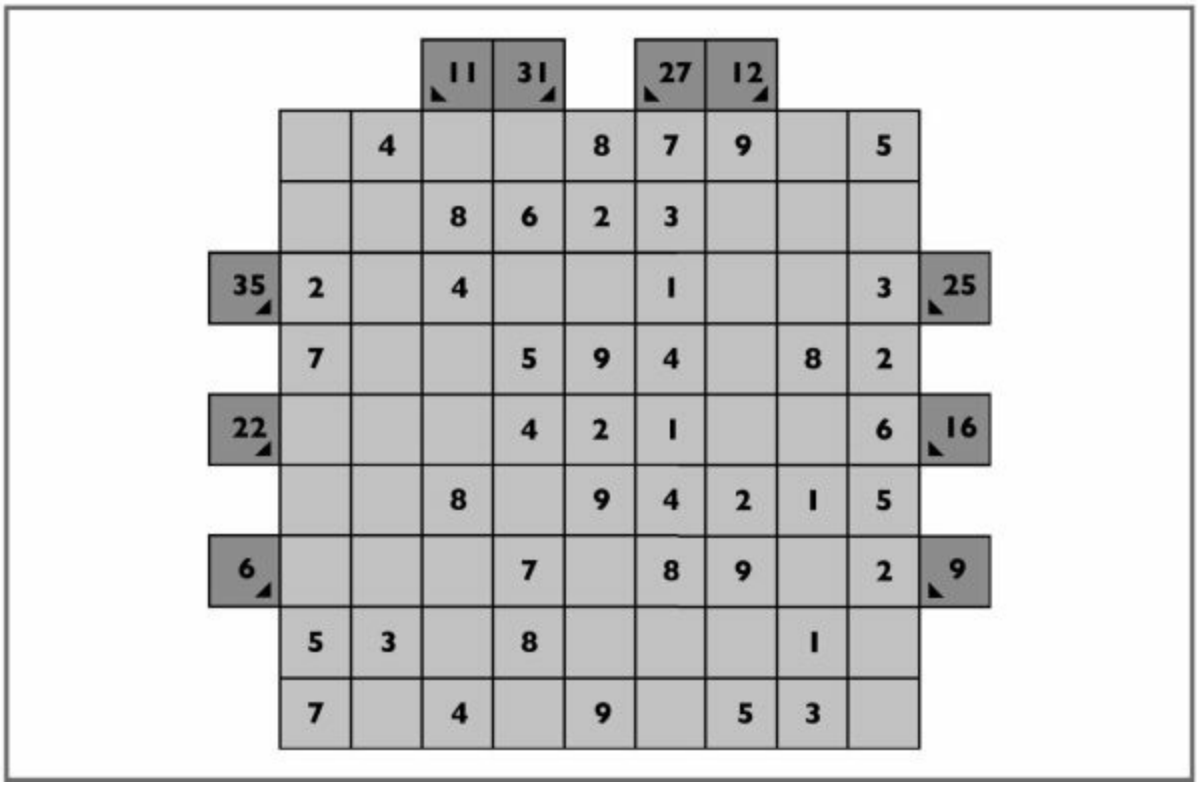
Каждый день решать интеллектуальные задачи – хороший способ поддержать функции мозга и памяти. Вполне вероятно, что вам и на работе хватает таких задач, но не все профессии обеспечивают напряженную умственную деятельность.

А если вы пенсионер, вам, возможно, придется специально отвести в своем ежедневном распорядке время для таких занятий.

Одним из вариантов могут быть кроссворды или задачи.

Перед вами – увлекательная игра из разряда числовых кроссвордов. Разместите в каждом ряду числа от 1 до 9. В вертикальных колонках числа могут фигурировать не один раз.

Одинаковые числа не должны стоять в соседних клетках (даже по диагонали). Некоторые диагональные суммы указаны в квадратах снаружи числовой решетки.



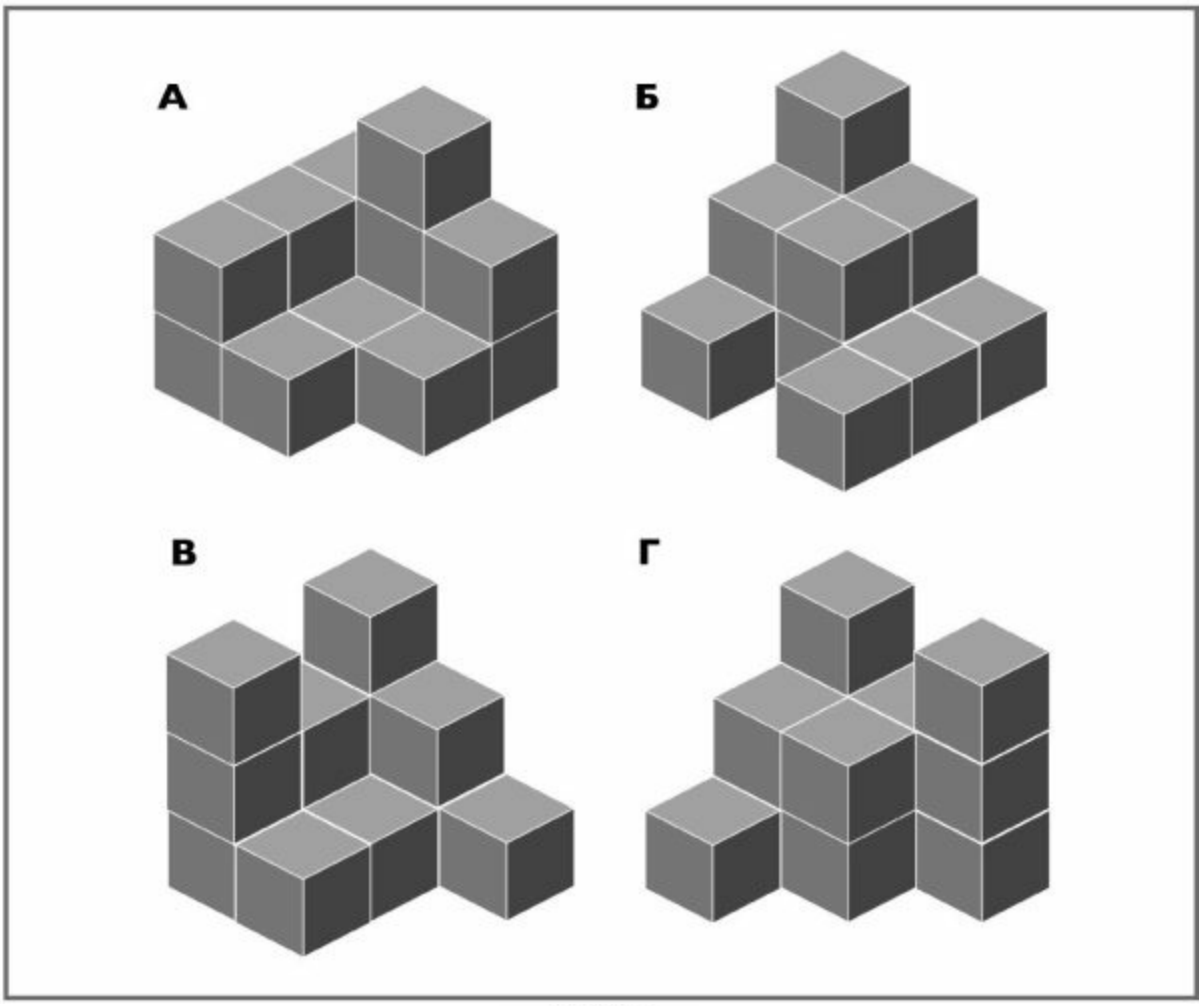
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Активный мозг обладает лучшей способностью компенсировать физические повреждения (причиненные, к примеру, ранением, инсультом или деменцией). Обладатели активного мозга развивают своего рода «когнитивный резерв» (поддержку нервной сети и способность к интеллектуальной переработке информации).

## Строительные блоки

Какие две из этих груд кирпичей можно сложить вместе, чтобы получить идеальный куб размером 3 x 3 x 3?

Вдобавок к тестированию способности видеть картинку целиком, загадки такого типа развивают вашу способность визуализировать фигуры в трех измерениях.




ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

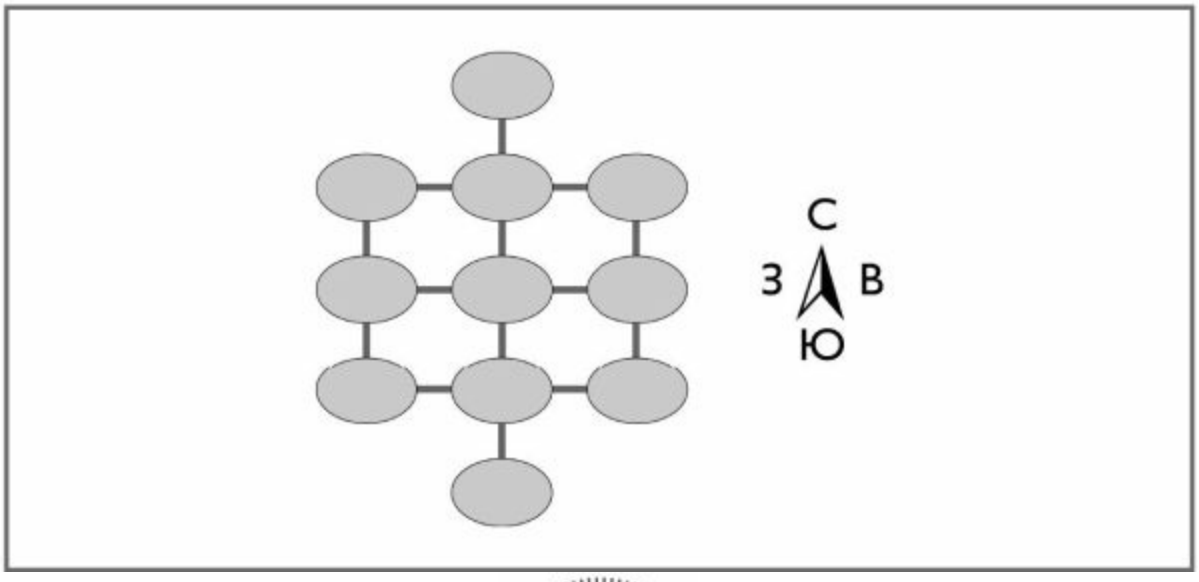
Попробуйте расшифровать этот дневник. В ответах на эти три примера зашифрованы три даты, записанные как xx/xx/xx (число, месяц,

год): 155 607 х 2 (ответ – 31.12.14); 109 804 – 98 793 (01.10.11); 2 107 791 ÷ 7 (30.11.13).

## Навигатор

Эта простая задача требует от вас визуализации пространственных связей при тщательном продумывании указаний. В нашем «Навигаторе» в каждом овале должна содержаться одна из букв алфавита от А до Л включительно. Воспользуйтесь следующими подсказками, чтобы определить местоположение букв.

1. Б дальше к северу, чем З, и дальше к югу, чем Л (которое дальше к югу, чем Ж).
2. Г находится рядом с К и восточнее его, а К дальше к югу, чем В.
3. Е рядом с Д и к югу от него, а Д рядом с В и западнее его.
4. Ж рядом с И и к северу от него, а И рядом с А и к западу от него.



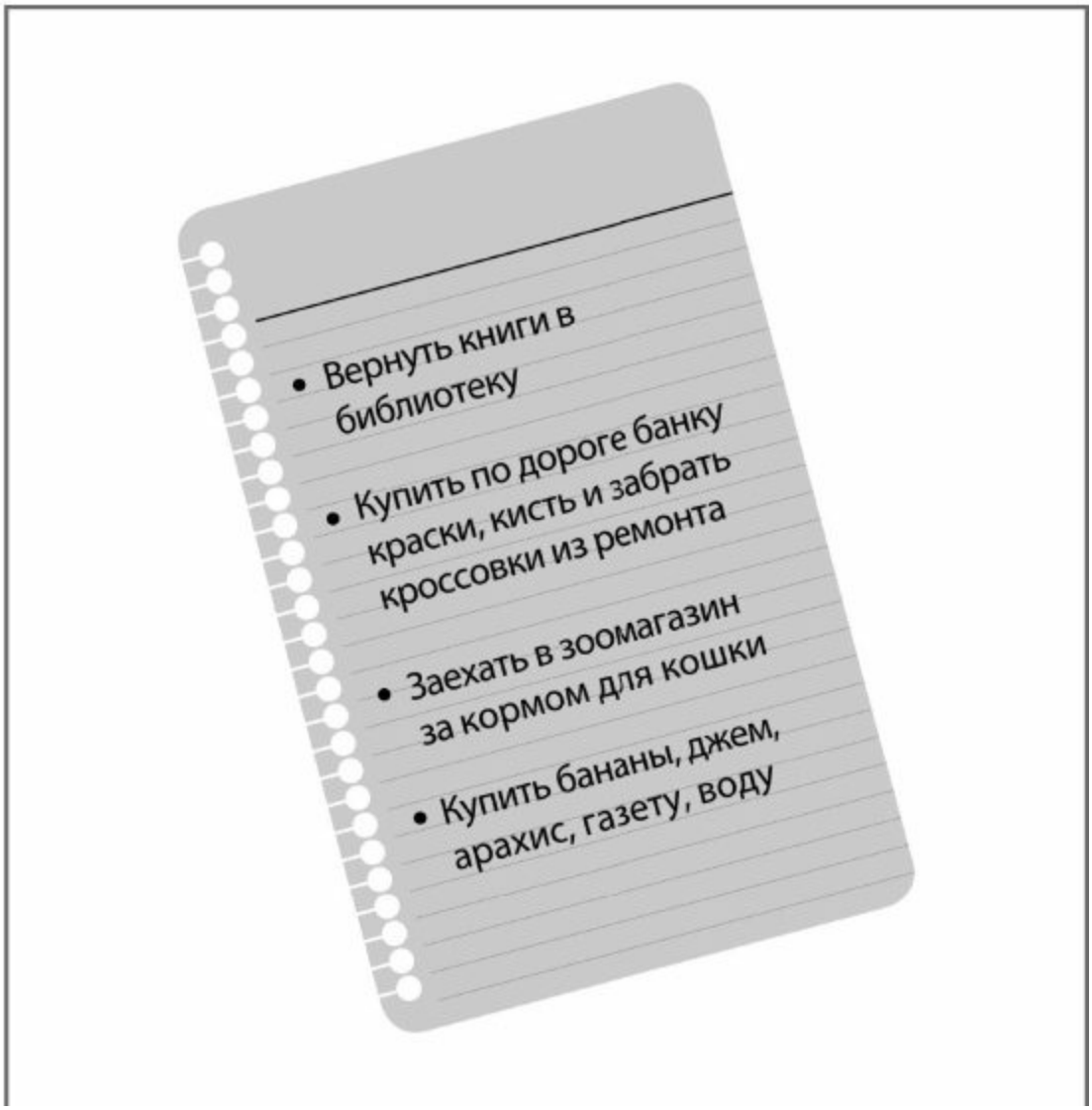

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Увеличение приема фолиевой кислоты улучшает память и работу мозга у пожилых людей, судя по данным проведенного в 2007 году исследования университета г. Вагенинген (Нидерланды). Но делать это следует с осторожностью, поскольку передозировка может «смазать» симптомы анемии.

## Жили-были…

Если вам необходимо запомнить список вещей, старайтесь связать его пункты в цепочку – например, придумав историю. Как мы уже видели, вам легче будет вспоминать информацию, если вы будете перерабатывать ее как можно большим числом способов – сортируя по категориям, связывая с картинками, запахами или звуками или разбивая на мелкие фрагменты.

Сочините рассказ или сказку, чтобы «оживить» этот список и запечатлеть его в памяти.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Нагружайте свой мозг, время от времени подбрасывая ему задачки на воображение. Куда бы я отправился и чем бы занялся, если б мог мгновенно переноситься с места на место? Кого из друзей детства я был бы рад встретить сегодня? Какой товар времен моей юности я бы с удовольствием снова увидел на прилавках магазинов?

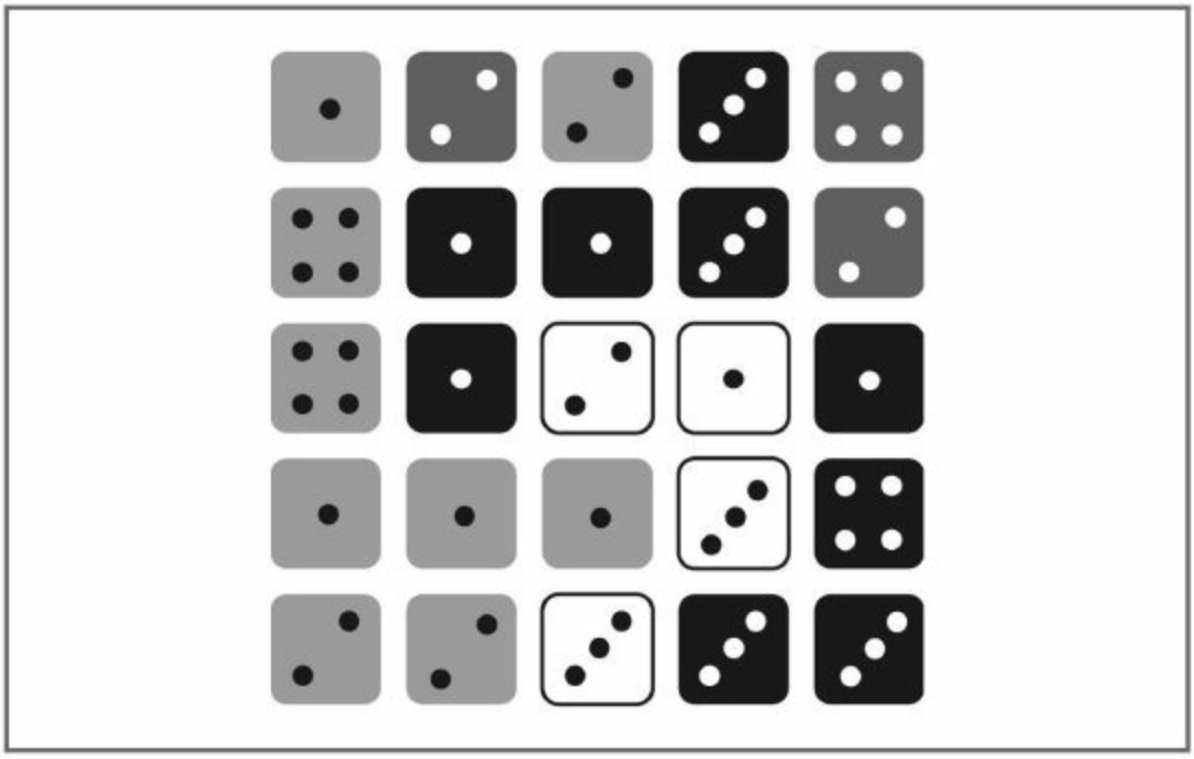
# Часть 2 Продвинутые «тренажеры» для интеллекта

Шекспировская леди Макбет называла память «стражем мозга». Столь многие из наших ментальных процессов, даже сама наша индивидуальность, меняющаяся день ото дня, зависят от кратковременной и долговременной памяти! Предпринимая шаги по обеспечению функции памяти, вы заботитесь о собственной личности. На данном этапе изучения книги вы уже готовы перейти к задачам продвинутого уровня, которые потребуют, чтобы вы еще чуточку поднапряглись, применяя свои способности к вспоминанию, визуализации и ясному мышлению.

# Погадаем на костях

Отточите свои логические способности с помощью «костяной» задачи. Каждый оттенок символизирует направление (вверх, вниз, влево или вправо), а число очков на каждой кости указывает, насколько далеко нужно продвинуться. Начиная со средней кости в лабиринте, точно следуйте указаниям – и побываете на каждой клетке поочередно всего по одному разу.

Получится ли у вас выяснить, какой оттенок обозначает какое направление, и определить, какая кость будет последней на вашем маршруте?



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Неумеренные возлияния могут повредить долговременную память, поскольку спиртное поражает гиппокамп – отдел мозга, играющий ключевую роль в функционировании памяти.

## Бардова дюжина

Сможете запомнить список из 12 пьес Уильяма Шекспира? Изучайте этот список ровно 1 минуту. Затем откройте раздел примечаний и заметок или возьмите чистый лист бумаги и выпишите столько названий, сколько сумеете вспомнить.

Вам поможет проработка этого списка любым способом, который вам по душе: например, сортировка по категориям: исторические пьесы, трагедии и комедии; или по названиям: состоящие из одного слова, начинающиеся с существительных и пр.; или по степени вашего знакомства с ними: пьесы, которые вы знаете хорошо, очень хорошо, и те, о которых вы слыхом не слыхивали.

**Пьесы**:

- Два веронца
- Макбет
- Тимон Афинский
- Сон в летнюю ночь
- Генрих Восьмой
- Король Иоанн
- Гамлет
- Двенадцатая ночь
- Венецианский купец
- Генрих IV, часть I
- Мера за меру
- Виндзорские проказницы

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Когда что-то вертится у вас на языке, используйте способность к ассоциации. Один способ – пробежаться по буквам алфавита: скажем, вы хотите вспомнить, кто играл главную мужскую роль в «Римских каникулах», и когда добираетесь до буквы «П», вспоминаете: «Пек –

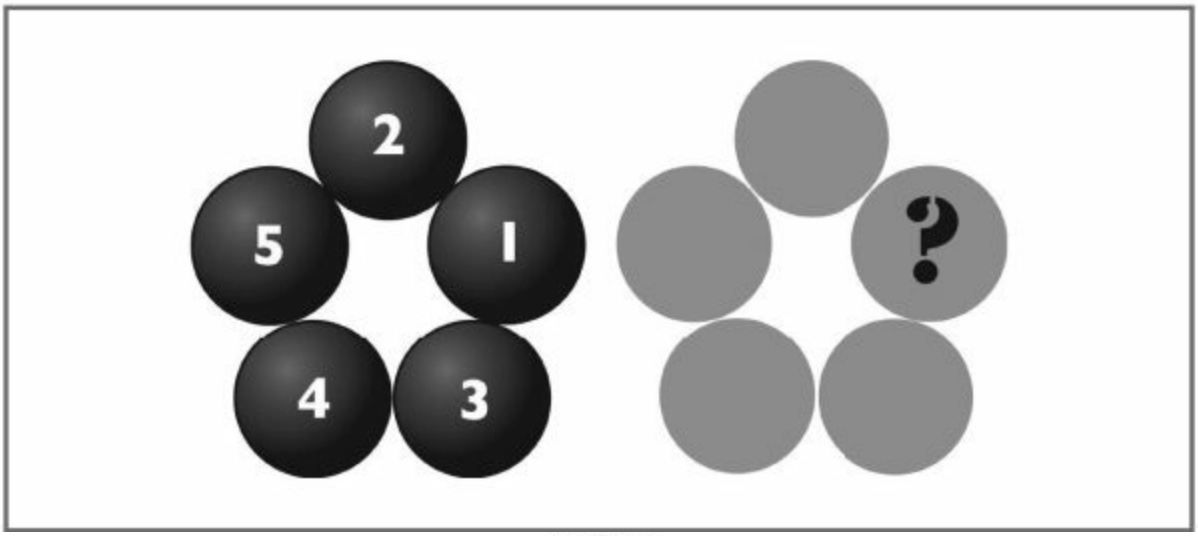
Грегори Пек!»

## Бинго-микс

Шарики для бинго расположены так, что они образуют один и тот же узор, но в разном расположении. Сможете вычислить новое расположение по подсказкам? С помощью этого упражнения вы будете развивать – и тестировать – свою способность к дедуктивному мышлению.

**Подсказки**:

1. Передвинуты все шарики.
2. Верхний шарик по-прежнему является четным числом.
3. Сумма двух нижних шариков по-прежнему составляет 7.
4. Шарик 2 не касается шарика 1.



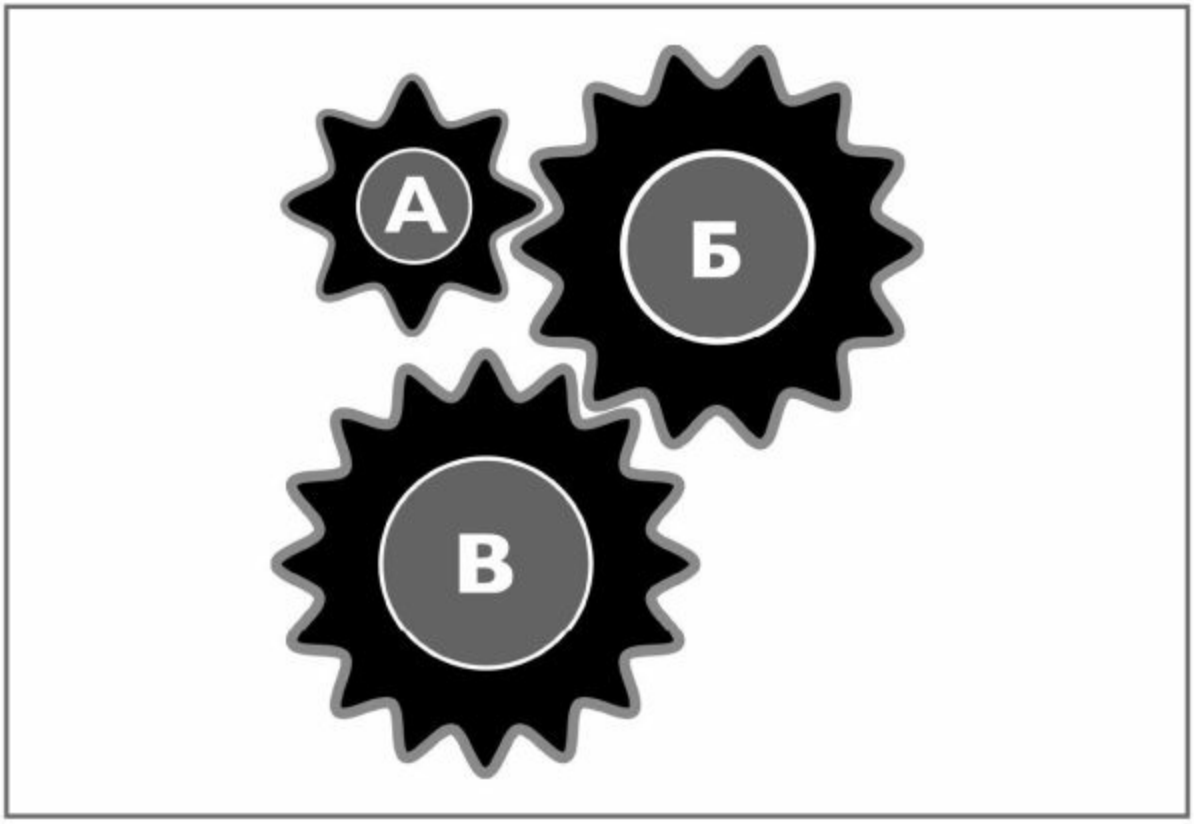
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Исследования показывают, что если, заучивая факты, вы слушаете фортепианную сонату (или лежите на диване), то новое прослушивание той же сонаты (или лежание в той же позе) поможет вам вспомнить выученное быстрее и точнее.

## Вот новый поворот…

Приготовьтесь еще раз решить эту «зубастую» задачку (см. задачу 7). У шестеренки А имеется 6 зубцов, у шестеренки Б – 14, а у шестеренки В – 16. Сколько оборотов должна совершить шестеренка А, чтобы привести все шестерни в первоначальное положение?

Это упражнение развивает пространственное мышление и легкость в обращении с числами.



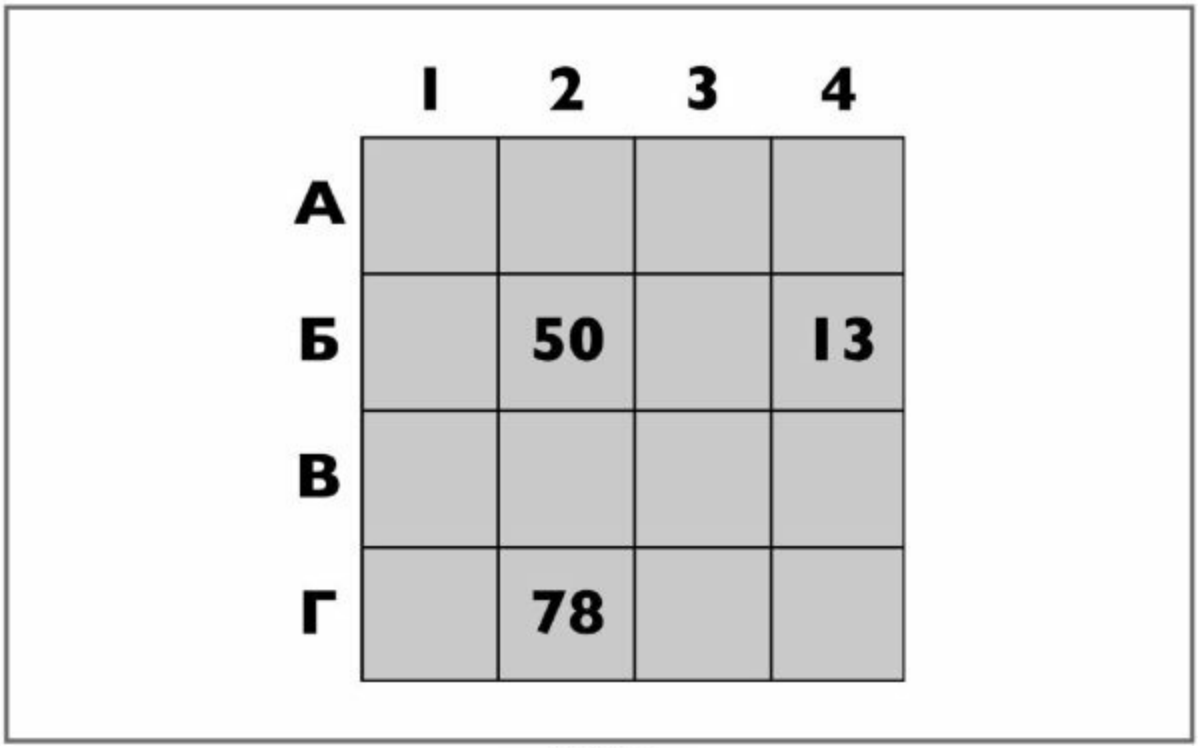
ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Если А = 1, Б = 2 и т. д., то какова общая сумма имени и фамилии Чарлза Диккенса? За 30 секунд назовите 5 романов Диккенса, включая два, по которым сняты фильмы, и один, по которому поставлен мюзикл. А какова сумма имени и фамилии диккенсовского героя Эдвина Друда?

# Числовафля

Отрегулируйте свой интеллектуальный фокус и принесите пользу памяти с помощью числовой логической решетки. Сможете найти 16 чисел так, чтобы они удовлетворяли всем изложенным ниже подсказкам? Все они – целые числа, среди них нет одинаковых, и ни одно из них не меньше 1 и не больше 99 (некоторые числа уже стоят на своих местах, чтобы вам было легче начать).

1. А1 равно либо сумме А4 и Б3, либо разности А4 и Б3.
2. А2 равно $^{3}/_{7}$ от Б3.
3. А3 равно либо разности В4 и А4, либо сумме В4 и А4.
4. А4 равно либо $^{1}/_{9}$ от Г1, либо в 9 раз больше Г1.
5. Б1 равно либо 20, либо 24.
6. Б2 равно либо разности Г2 и Б3, либо сумме Г2 и Б3.
7. Б3 равно либо разности Б1 и В2, либо сумме Г3 и В2.
8. Б4 равно $^{1}/_{4}$ А3.
9. В1 равно либо сумме А3 и Б4, либо разности А3 и Б4.
10. В2 равно $^{1}/_{5}$ от Б1.
11. В3 равно либо сумме Г4 и Б4, либо разности Г4 и Б2.
12. В4 равно либо разности Г3 и А1, либо сумме Г3 и А1.
13. Г1 равно ¼ от А2.
14. Г2 равно либо $^{1}/_{3}$ от В1, либо в 2 раза больше В1.
15. Г3 равно либо разности Б1 и В2, либо сумме Б1 и В2.
16. Г4 равно либо сумме Б2 и Б3, либо сумме Б2 и А4.

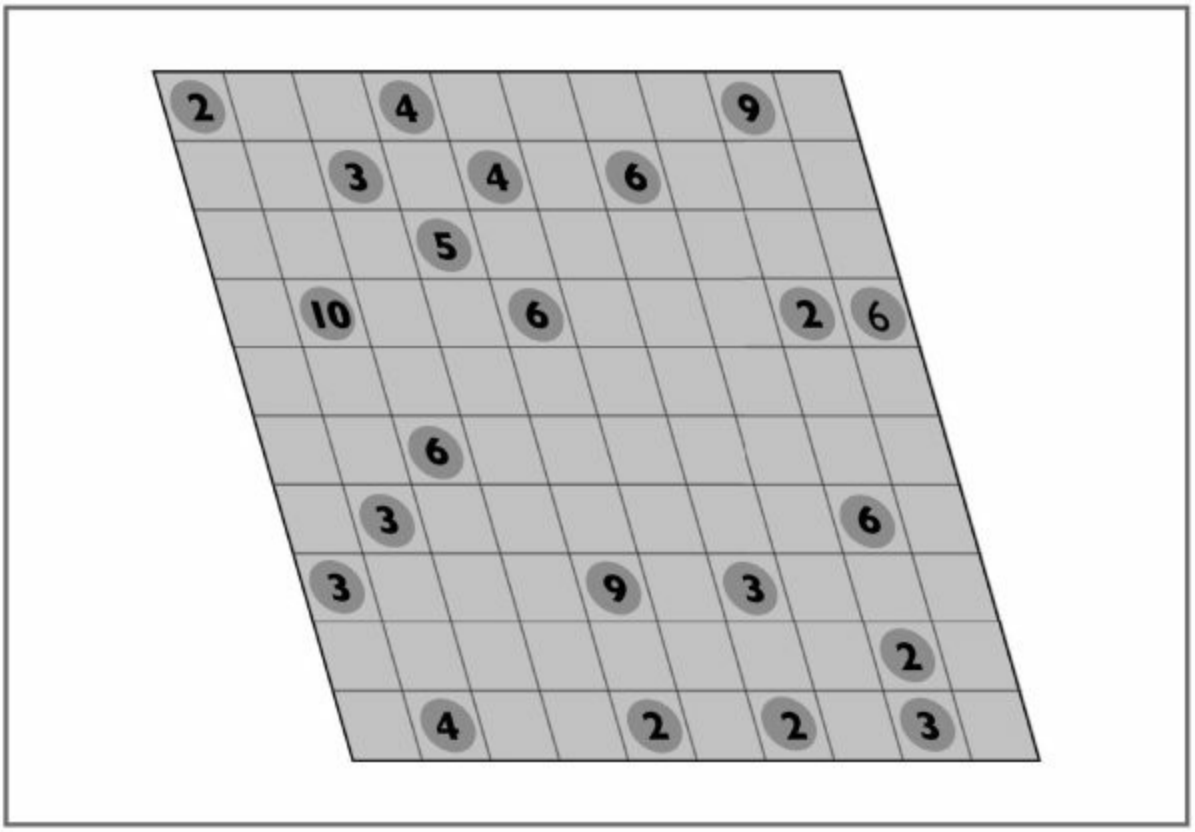



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Яйца – хорошая «пища для мозгов». Они богаты холином, который наше тело использует для выработки нейротрансмиттера ацетилхолина, необходимого для хорошего функционирования памяти: низкий уровень ацетилхолина связан с болезнью Альцгеймера.

## Делим-делим на четыре…

Вторая возможность поработать над решеткой *шикаку* («квадраты»; см. задачу 21). Как и в первый раз, это простой тест на логику, развивающий способность видеть, как части объединяются в целое. Разделите решетку на прямоугольники так, чтобы в каждом из них содержалось одно число, указывающее на количество клеток в данном прямоугольнике.

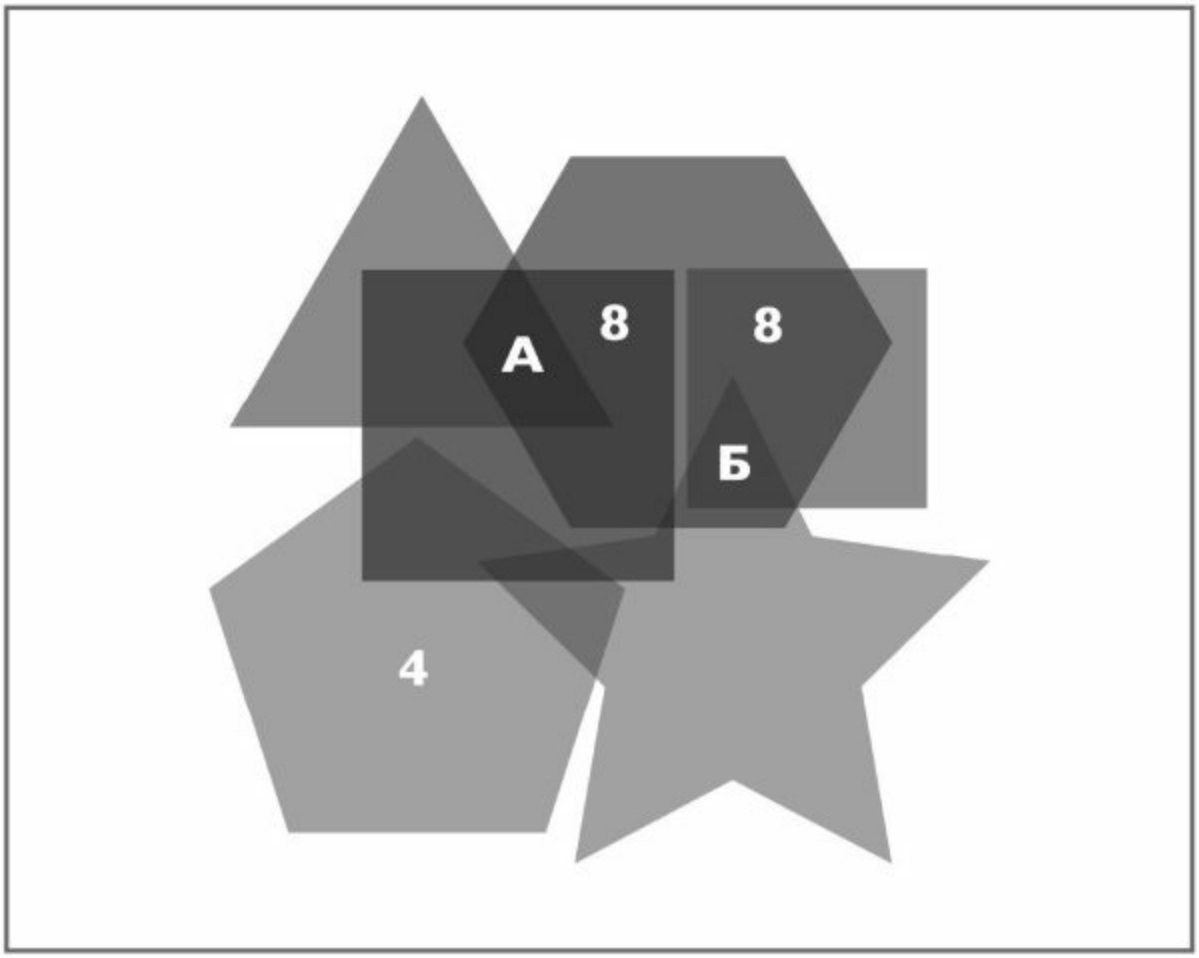


ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Попытайтесь решить эту загадку-анаграмму меньше чем за минуту. Кто такие Ларьдон Герайн, Ракаб Мабоа, Либл Нилконт и Мимидж Ракрет? А теперь составьте собственные анаграммы, чтобы проверить способности своих друзей, членов семьи или коллег по работе.

## Фигуроукладчик

Это вторая возможность поработать над задачкой по расшифровке (см. задачу 6). Как и в тот раз, цель – уяснить логику расположения чисел в этих фигурах, а затем провести вычисления: на сей раз А зависит от Б. Эта задача требует точности и ясности мышления и одновременно развивает их.



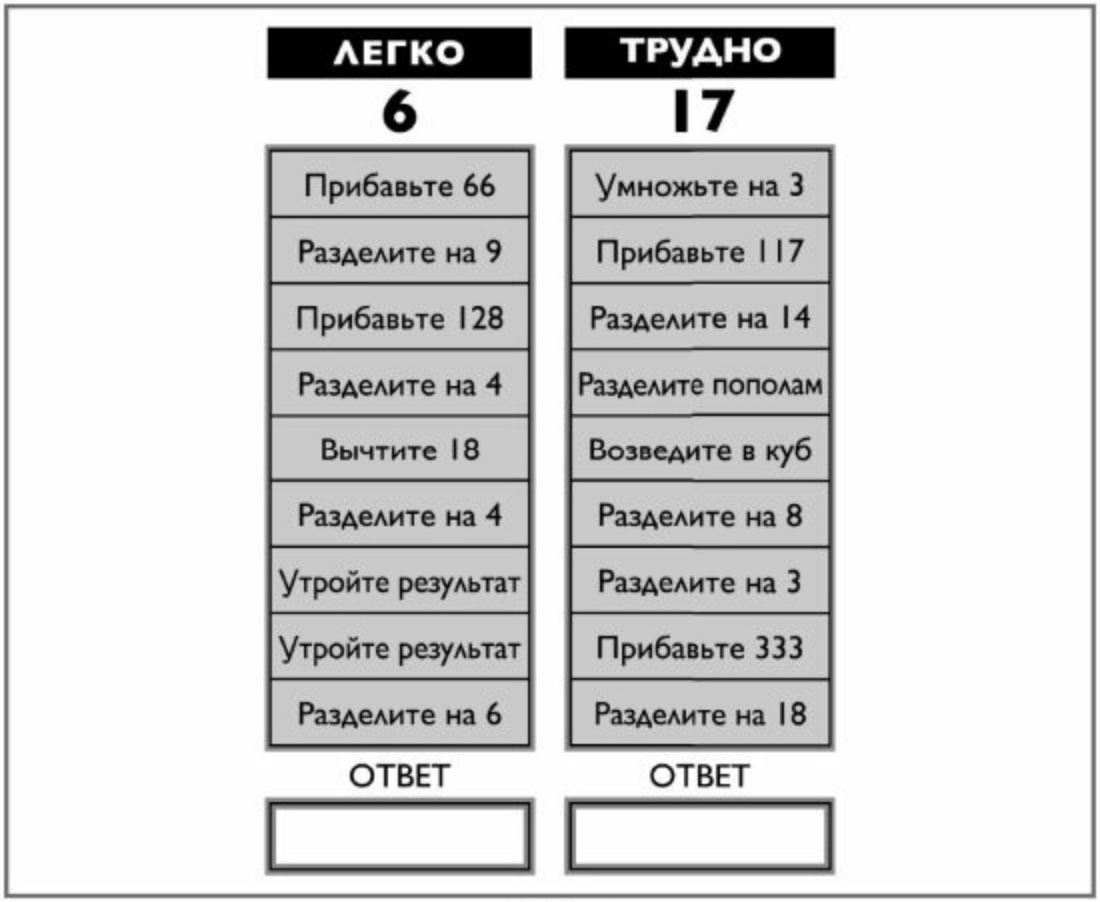

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Хорошая память – «жирный плюс» для того, кто ею обладает, да? Исследование 2009 года позволяет предположить, что рыбий жир укрепляет память у тех, кто начинает страдать от ее возрастного

ухудшения.

## Шаг за шагом

Попробуйте еще раз спуститься по нашим числовым лесенкам (см. задачу 13). Спускайтесь как можно быстрее, но не теряя точности. Как и в первый раз, начинайте с заданного числа, затем осуществляйте вычисления сверху вниз, чтобы получить 2 ответа… И что же у вас получилось?



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Сможете придумать мнемонический прием, чтобы помочь себе запомнить самые высокие горы континентов Азии, Южной Америки, Африки, Европы и Антарктиды: Эверест, Аконкагуа, Маккинли, Килиманджаро, Эльбрус и Винсон?

## Вот теперь я вижу…

Люди обычно хорошо запоминают визуальные подсказки. Когда нужно запечатлеть в памяти факты или имена, старайтесь создавать визуальные образы, чтобы зафиксировать их мысленным взором и облегчить процесс вспоминания. Если вас знакомят с важными клиентами, которых зовут, к примеру, Гончаров, Колобродова и Знаменский, вы можете представить себе глиняную утварь, бродягу и поднятие флага. Образы не обязаны быть «политкорректными» – часто они лучше запоминаются, если это отнюдь не так. Чтобы «родить» идею, думайте о звучании фамилий.

А теперь представьте, что вы участвуете в семинаре и вам нужно запомнить имена девятерых его участников. Вот эти имена:

Георгий, Самсон, Никита, Амелия, Тойво, Исаак, Инга, Айдар, Рита или любые другие.

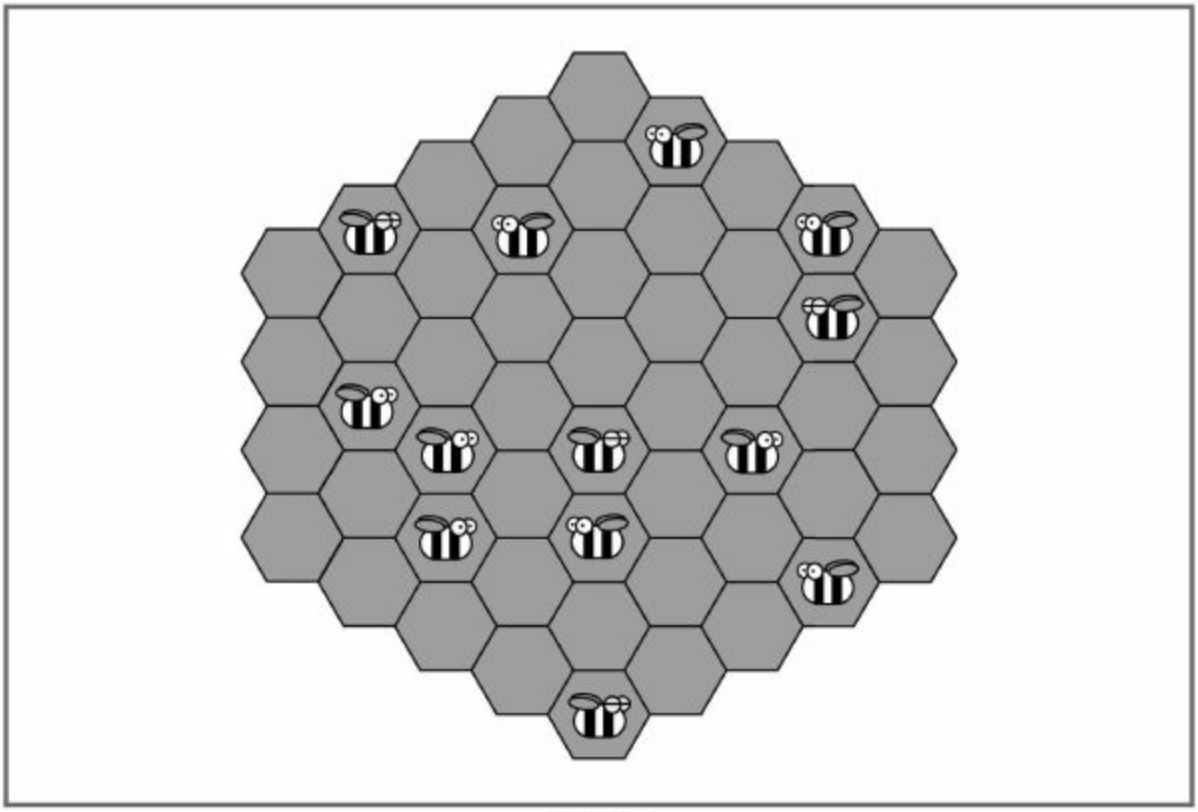
Создайте визуальные образы для этих имен и запомните их. Через 2 минуты закройте книгу, возьмите лист бумаги и выпишите их в том же порядке.

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Латинский учебник риторики Rhetorica ad Herennium (85 г. до н. э.) проводил различие между естественной и искусственной памятью. Первая – это врожденная способность к заучиванию и запоминанию; вторую же можно развивать, применяя техники запоминания.

## Полуночный улей

Внимательно рассмотрите наш улей: вы увидите, что некоторые соты заняты спящими пчелами (с закрытыми глазками), а другие пчелы полны кипучей энергии (их глазки открыты). Продемонстрируйте свой математический интеллект и задайте работу оперативной памяти, стараясь определить, какая часть улья занята дремлющими пчелами, а какая – и дремлющими, и бодрствующими вместе.

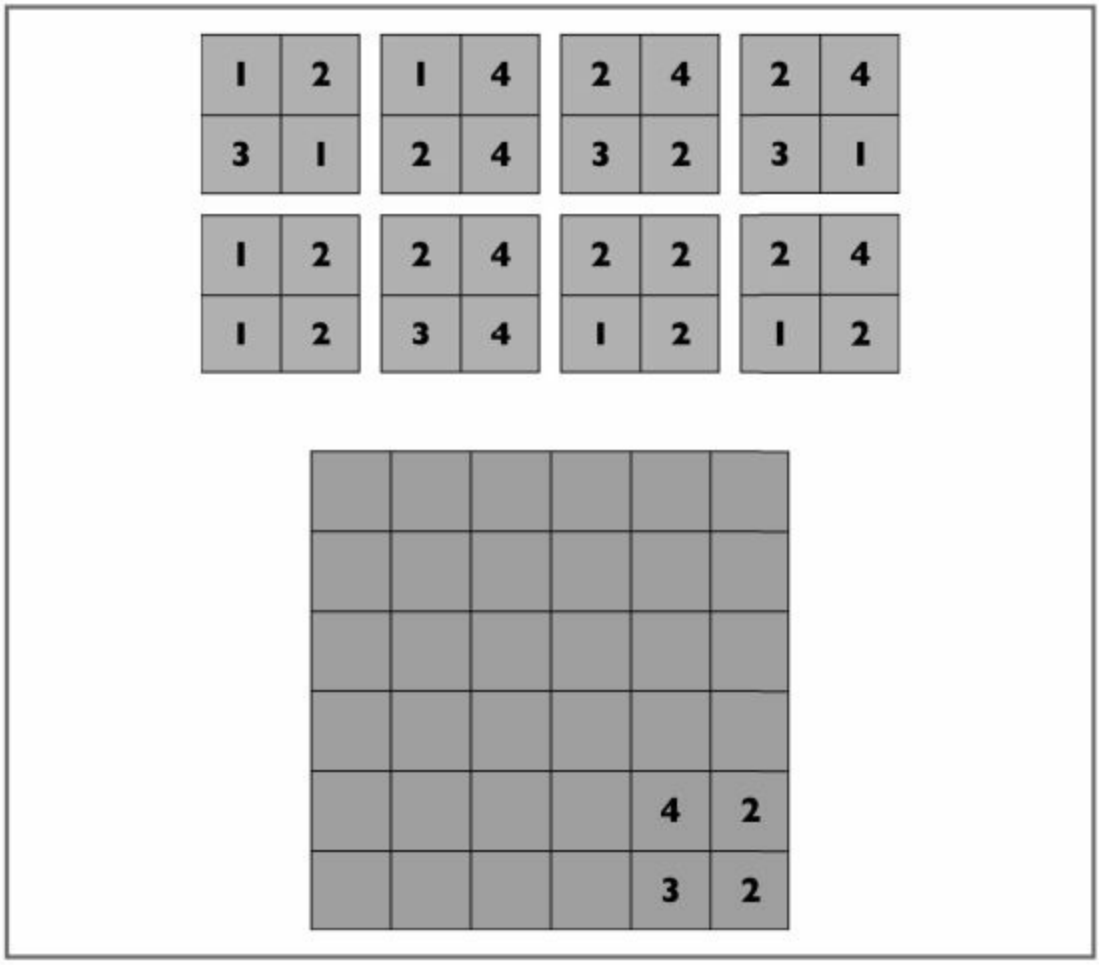


ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Стратегия, которую применяют творчески мыслящие педагоги, состоит в том, чтобы спросить: «Что сделал бы Х?» Задавайте себе вопросы типа «Что сделал бы св. Франциск Ассизский, если бы сосед украл лук с его огорода?» Персонажей и ситуации можете менять по своему желанию.

# Кладем плитку

Разместите 8 плиток в решетке в один ряд с данной так, чтобы все соседствующие числа совпадали там, где плитки выстраиваются в ряд. Плитки можно вращать на 360˚, но ни одну нельзя «вывернуть наизнанку».



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

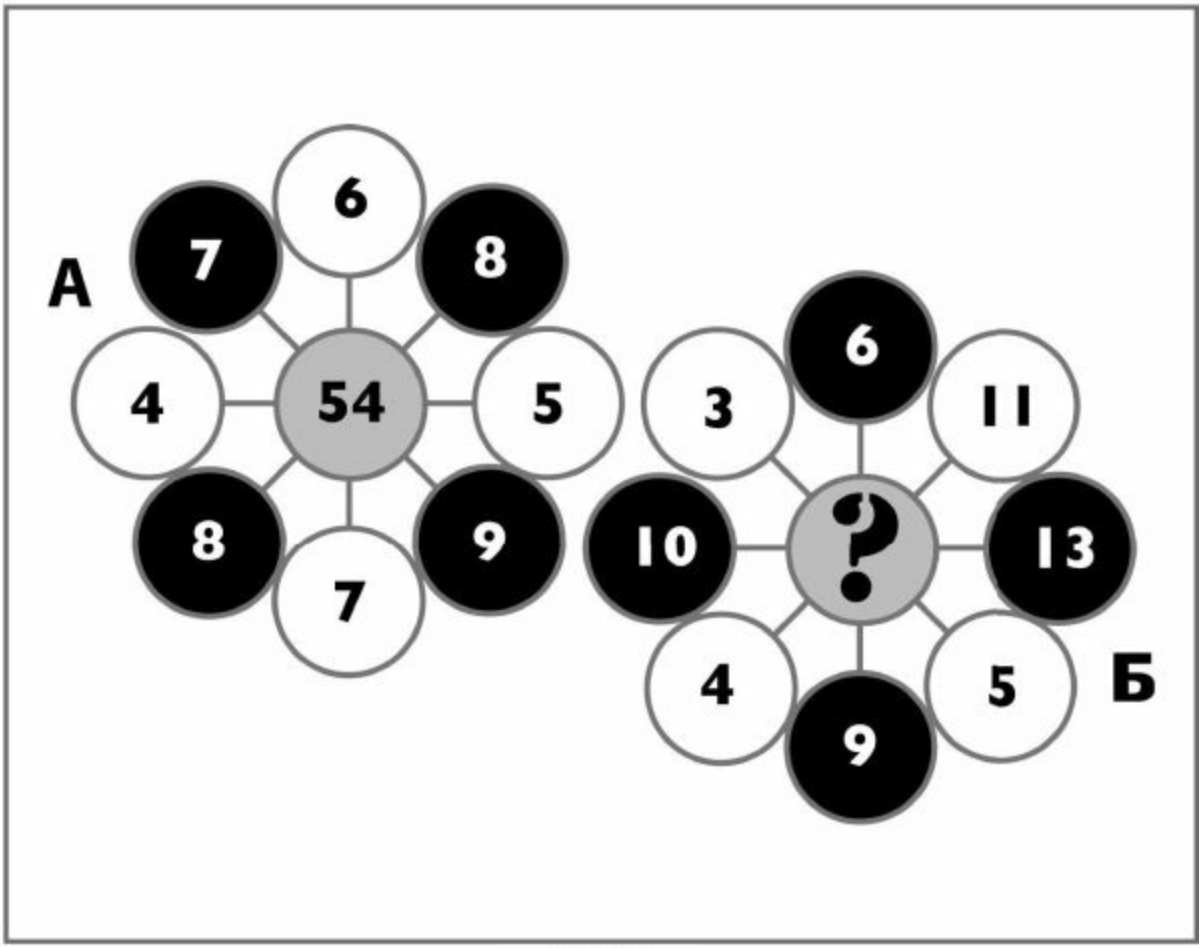
Освоение нового навыка, скажем, жонглирования, усиливает способности мозга. Ученые Оксфордского университета в 2009 году сообщили, что у добровольцев, 6 недель учившихся жонглировать,

обнаружился 5-процентный рост «белого вещества» мозга (см. с. 19).

## Пропущенный центр

Это новая возможность попытать счастья с «числовыми колесами», с которыми вы впервые столкнулись в задаче 18. Как и прежде, ваша задача – вычислить недостающее число на фигуре Б.

Чтобы сделать это, найдите взаимосвязь между числами на фигуре А и числами на фигуре Б.




ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Задайте своему математическому интеллекту разминку с помощью этих простых задач на проценты (попытайтесь решить их менее чем за минуту, если сумеете). Какое число составляют 60% от 5? 40% от 20?

20% от 220?

## Радужный рис

Заучите наизусть список слов, приведенный ниже. Как мы уже знаем, специалисты по памяти рекомендуют как можно тщательнее перерабатывать информацию, чтобы ее было легче вспоминать. В данном случае попытайтесь создать визуальные образы для слов из списка. Вы заметите, что некоторые слова визуализировать легче других.

Запечатлейте этот список в памяти как можно отчетливее, затем закройте книгу, возьмите лист бумаги и выпишите слова в правильном порядке.

Через пару часов (или дней) вернитесь к списку и постарайтесь во второй раз запомнить его. Но теперь приложите дополнительные усилия к созданию визуальных образов для более абстрактных слов. Если сумеете, увяжите эти образы и с другими органами чувств. Что вы слышите? Есть ли у вас чувственное ощущение, связанное с этим образом? А потом снова проделайте тест. Замечаете ли вы разницу в том, как вы с ним справляетесь?

**Список слов**

кошка – слава – радуга – стол – литература – пацифизм – лэптоп – яблоко – малыш – сомнение – тост – последовательность – церковь – франкофил – трактор – путешественник – рис.

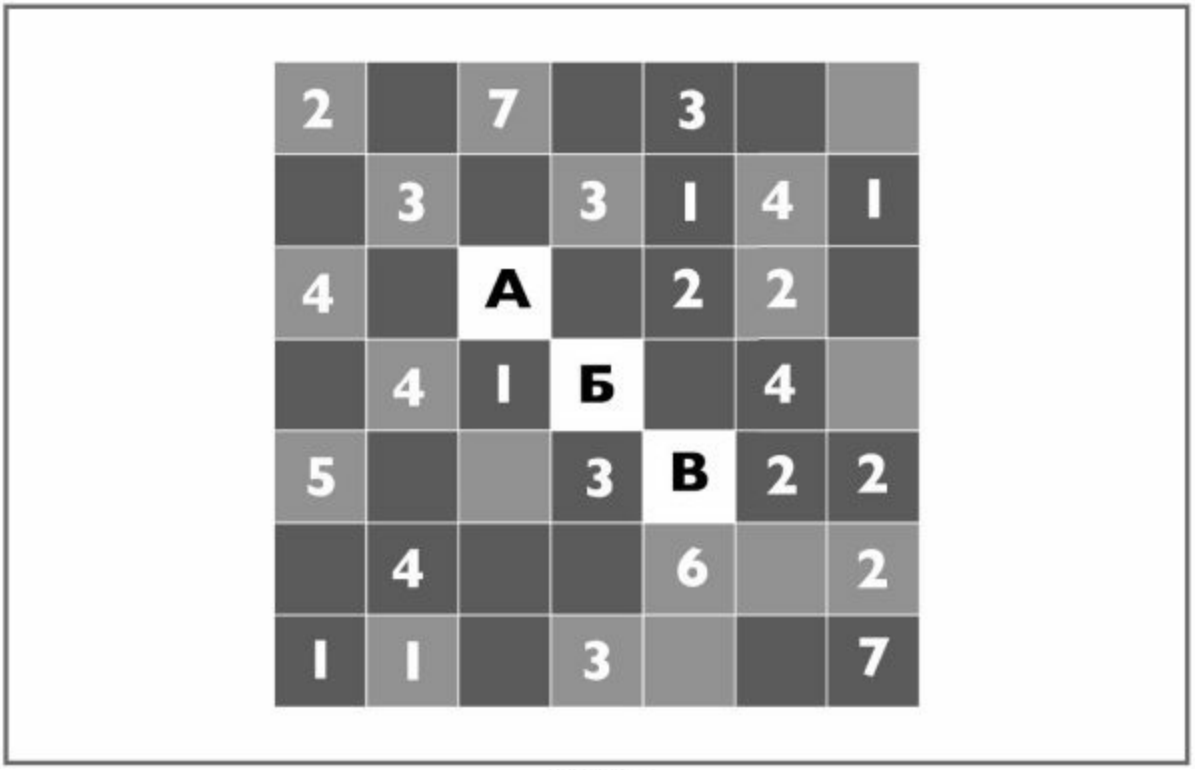
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Знаменитый тест Университетского колледжа Лондона выявил, что зарегистрированные водители «черных кэбов» обладают более крупным гиппокампом (отделом мозга, ответственным за нахождение маршрута и формирование новых воспоминаний).

# Идеальный узор

Чтобы завершить эту решетку в соответствии с логическим шаблоном, вы должны выяснить, какие из квадратных фрагментов использовать, чтобы заполнить места, обозначенные буквами А, Б и В.

Это вторая версия задачи «Займи свое место» (задача 28): как вы помните, она требует умения схватывать детали и ясного мышления, чтобы определить идеально подходящий для схемы узор.



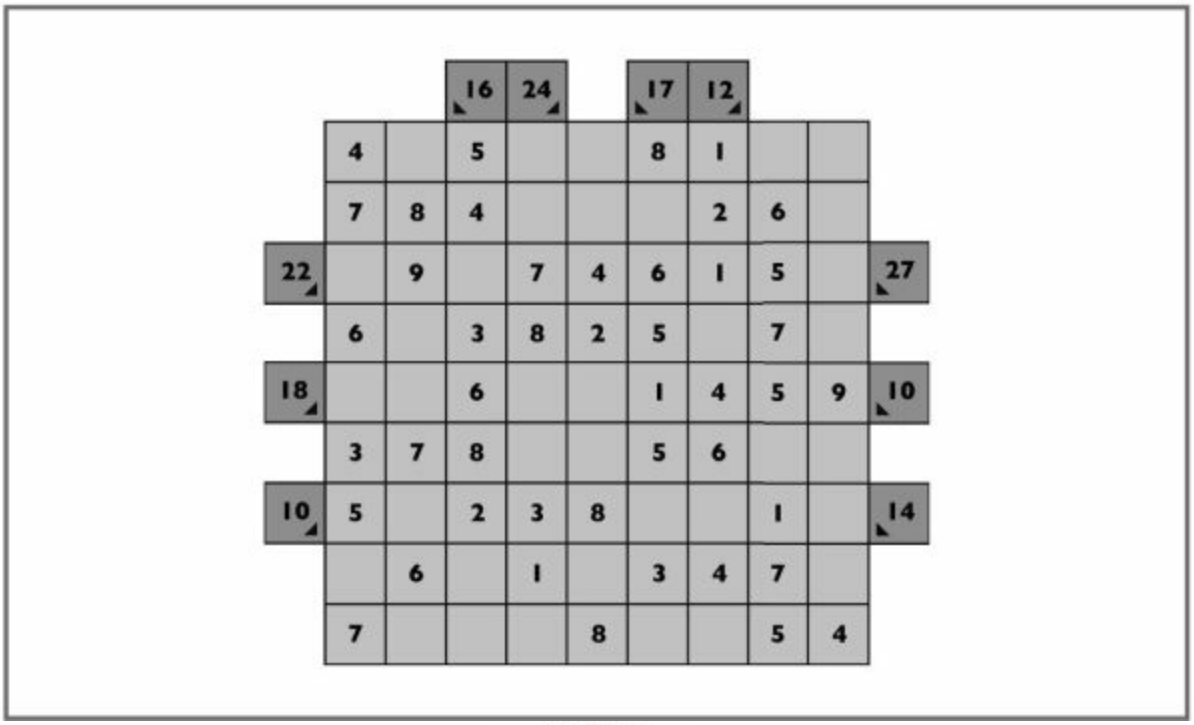

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Работайте над навыками визуализации. Создайте визуальный образ для каждой буквы алфавита, нарисуйте их на листе бумаги или в разделе примечаний и заметок, затем применяйте эти образы, чтобы запомнить слова, например: 1) машина; 2) яблоко; 3) дерево; 4) попугай.

## Никаких дублей!

Это новая возможность поработать над игрой «Крест-накрест», с которой вы познакомились в задаче 27. Как и в тот раз, вы должны разместить числа от 1 до 9 в каждом ряду. В колонках числа могут повторяться.

Задача носит суровое название «Никаких дублей!» потому, что одинаковые числа не должны появляться в соседствующих клетках (даже по диагонали). Некоторые диагональные суммы указаны в квадратах за пределами основной решетки.

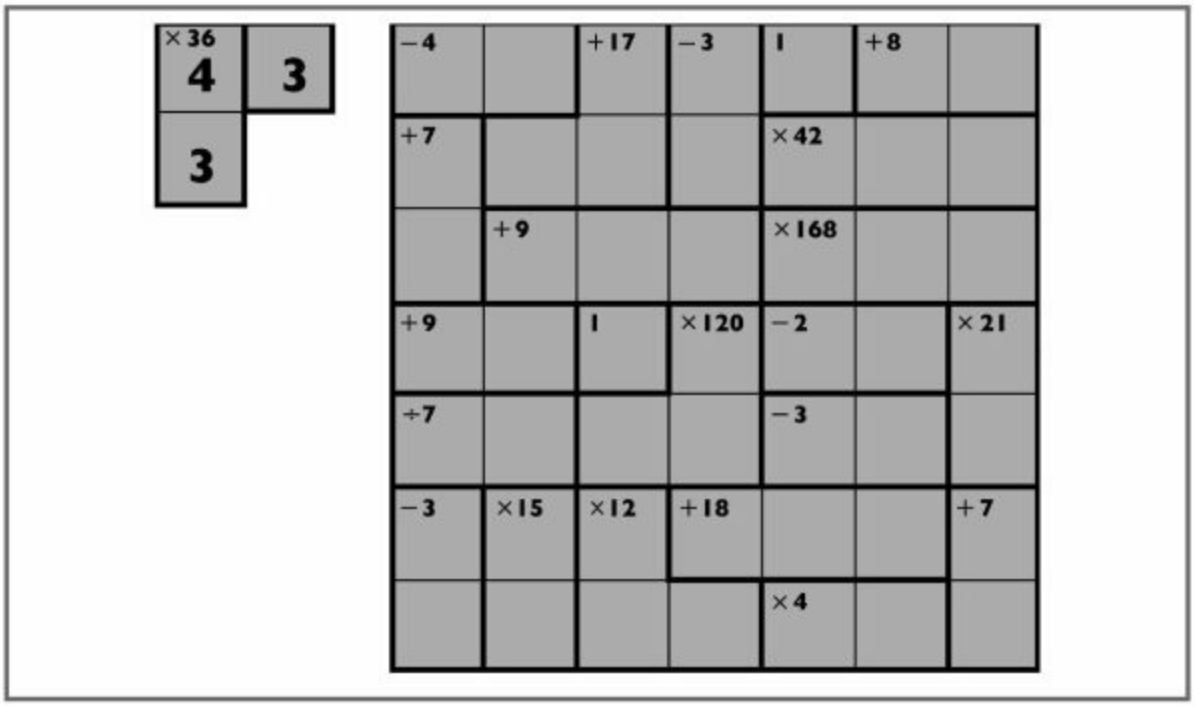


ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

«Пожилому» мозгу полезно сталкиваться с неожиданностями и иметь дело с противоречащими друг другу идеями. Ищите способы внести элемент неожиданности в повседневность. Смените любимую газету или другой привычный источник новостей; попробуйте увлечься новым жанром кино или музыки.

## Все в одном месте

Это любопытная «сборочная» задачка. Правила таковы: в каждом ряду и колонке должны присутствовать числа от 1 до 7. Числа, помещенные в обведенной жирной чертой области, должны дать результат, указанный в верхнем левом углу области, с помощью указанного там же арифметического действия; числа могут быть задействованы в любом порядке. Любой блок из одной клетки будет содержать число в ее верхнем левом углу. Например, в указанном ниже примере числа 4, 3 и 3, будучи перемножены, дают в результате 36.

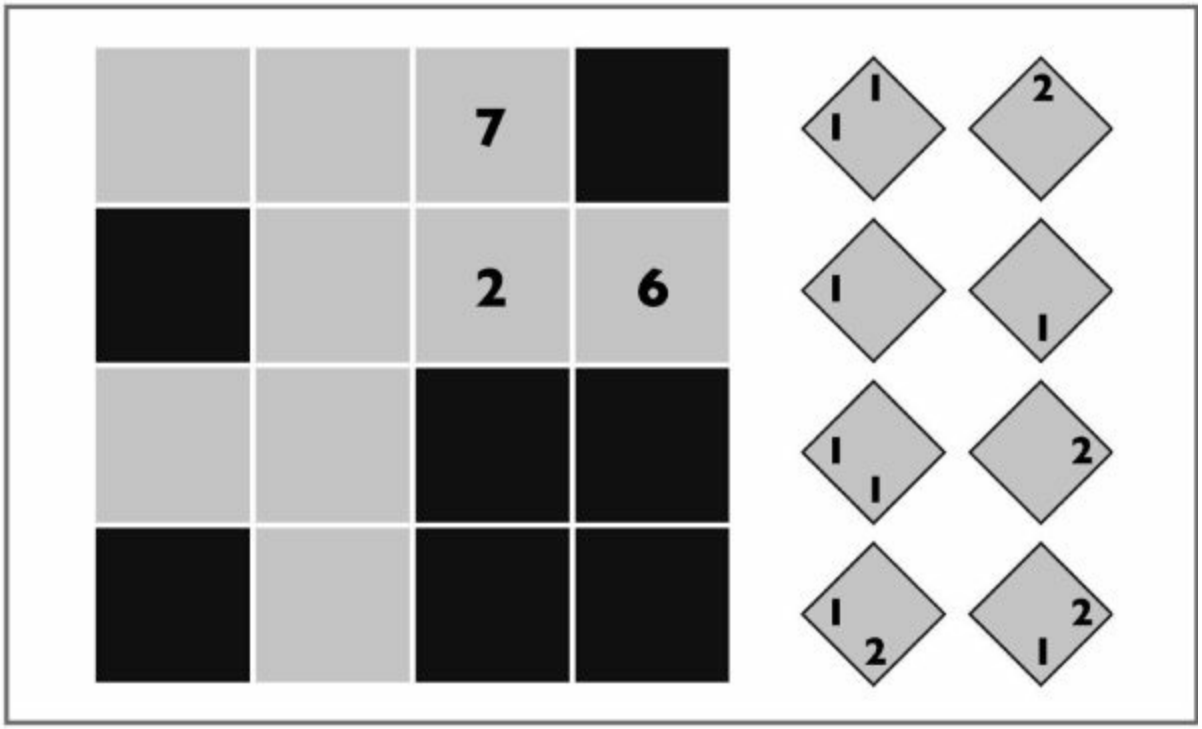



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Можете вспомнить последние три раза, когда вам встречалось число, соответствующее вашему возрасту? Скажем, вам 67 лет – где вы в последний раз видели цифру 67? Может быть, в дате чьего-то рождения, в номере автобуса, на чеке? Припоминаете ли вы какое-нибудь значительное событие, случившееся в 1967 году?

## От одного до девяти

Испытайте свои силы, вновь пытаясь решить «навигаторскую» задачку (см. задачу 10). Как и в первый раз, вы должны разместить числа от 1 до 9 в решетке так, чтобы можно было шагать с одного числа на следующее по порядку, используя предложенные «лесенки»-подсказки. Каждую подсказку можно использовать один раз. Необходимо использовать обе части «лесенки», но делать это можно в любом порядке.



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Занятия бегом дважды в неделю способствуют росту новых клеток отделов мозга, связанных с созданием и повторным вызовом воспоминаний; об этом говорят результаты исследования Кембриджского университета и Национального института старения США (Мэриленд).

## Памятная десятка

Выберите какую-нибудь сценку: отправляйтесь в ближайший парк на прогулку или выгляните из окна кабинета, спальни или гостиной. В течение 90 секунд изучайте этот вид и сознательно обращайте внимание на 10 вещей, которых вы, как правило, не замечаете.

Выпишите эти 10 предметов на листке бумаги. Потом сделайте перерыв на 10 минут. Затем возьмите еще один лист бумаги и выпишите столько предметов из этих десяти, сколько сумеете припомнить.

Попробуйте вновь проделать это через час: бросьте взгляд на изначальный список, чтобы напомнить себе о том, что вы забыли. На этом этапе, возможно, полезно будет закрыть глаза и визуализировать эти предметы снова, один за другим. Повторите попытку еще через 2 часа.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

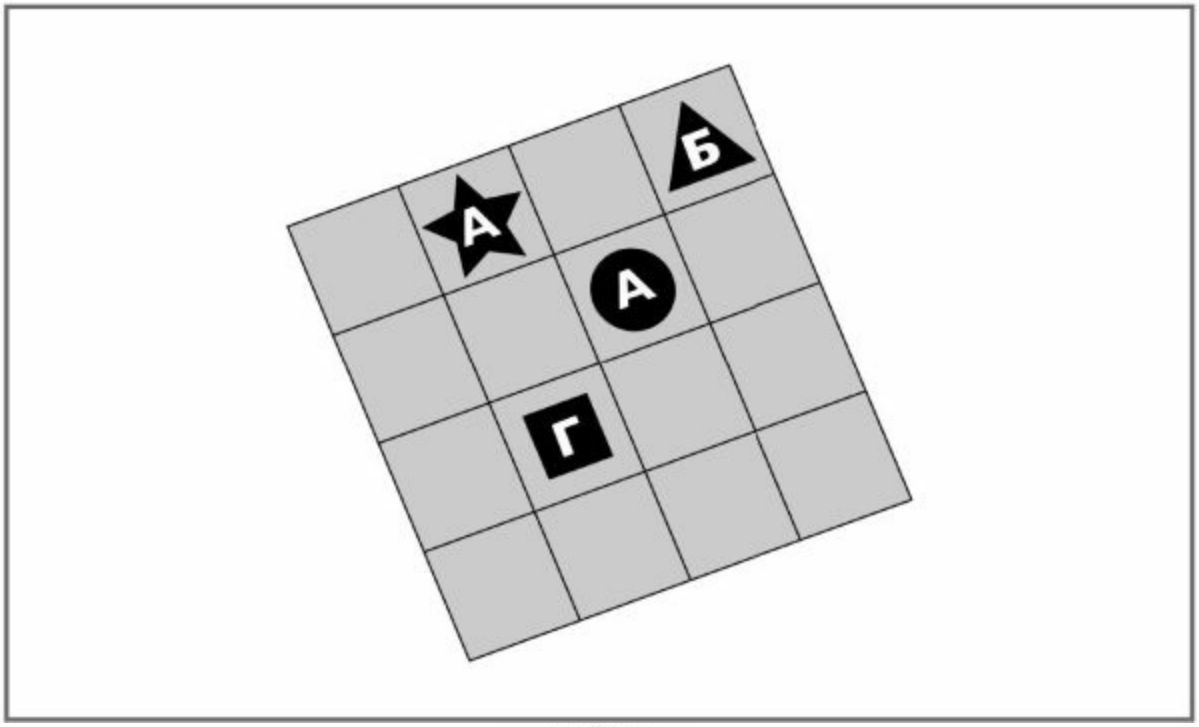
Прибавьте себе уверенности в обращении с числами с помощью этого сложного примера. Найдите ответ, а затем придумайте, как в три действия вернуться к начальной точке (с помощью умножения, деления и суммы или разности).

(3 + 5 – 6 + 34) ÷ 9 x 13 + 48 – 3 + 117 = ?

## Фигурный контекст

Продолжайте работать над сосредоточенностью и памятью с помощью этой буквенно-фигурной задачи; это дополнительная возможность применить навыки, полученные при решении задачи 14.

Как и в тот раз, цель – заполнить решетку так, чтобы в каждом ряду, колонке и длинной диагонали содержались 4 различные фигуры и буквы А, Б, В и Г.




ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Чтобы защитить свое интеллектуальное здоровье, обращайте внимание на количество витамина $B_{12}$ в вашем рационе. Исследования 2010 года в Каролинском институте Стокгольма, проводившиеся на добровольцах в возрасте 65–79 лет, обнаружили, что болезнь Альцгеймера с большей вероятностью развивается у тех людей, которые потребляли недостаточное количество витамина $B_{12}$.

## Ан кийди дзапа с вокиябом

На самом деле эта загадка-анаграмма называется «На Дикий Запад с ковбоями». Группа великих актеров вестерна скачет на закат в образах своих персонажей. Сумеете вычислить, кто здесь кто?

Подсказка: все они – прославленные голливудские звезды! И все – ковбои…

1. Нодж Йэну
2. Жефд Дрежсиб
3. Тонгеммори Фликф
4. Сейджм Тюстар
5. Тлинк Стувид
6. Ренги Дафон
7. Некив Нострек

Языковые загадки такого рода усиливают вашу бдительность и ускоряют мышление, а оба эти навыка необходимы для хорошего функционирования памяти.

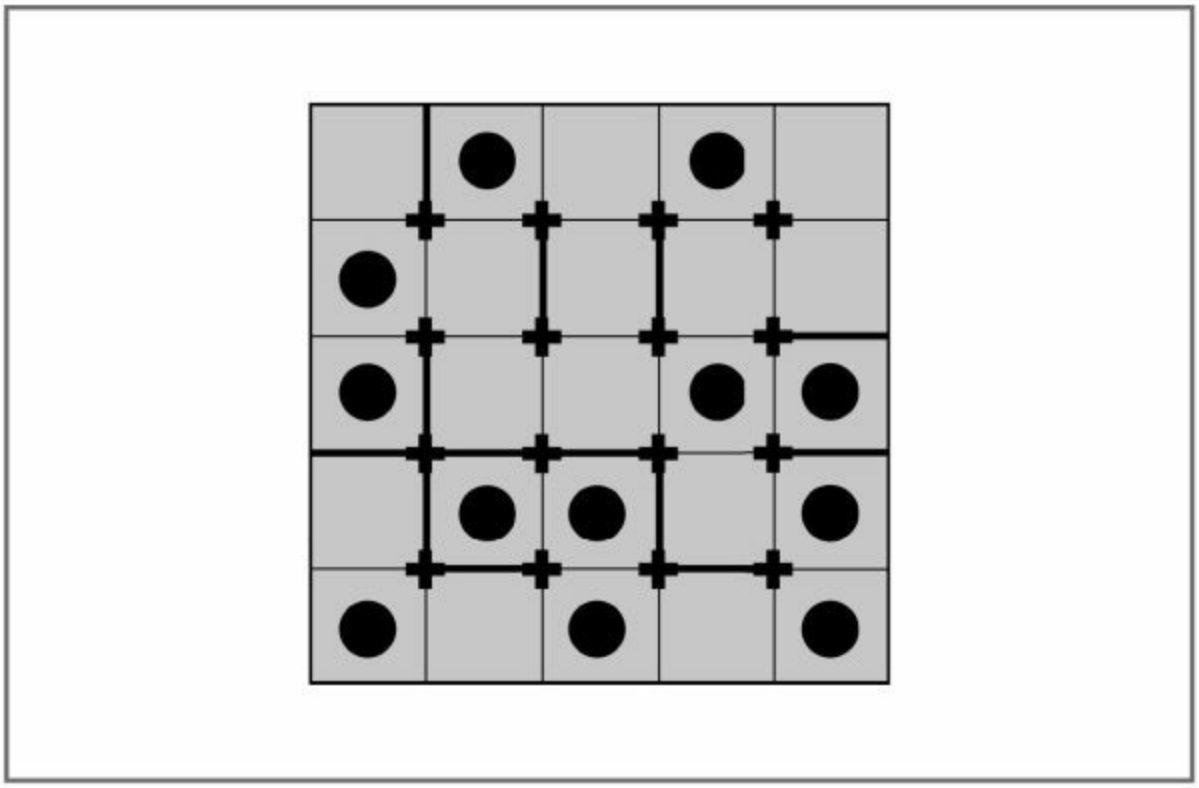
ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Вот вам 30-секундный тест, который заставит все шестеренки вашего мозга заработать в полную силу! Найдите ответ к этому примеру: 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 + 10 – – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 = ?

# План перегородок

Разделите стенами ресторан на отдельные кабинеты (некоторые стены уже нарисованы). В каждом кабинете должно быть 2 кружка (столика), размеры кабинетов должны соответствовать заданным ниже, а каждый крестик должен соединяться по меньшей мере с 2 стенами.

Эта задача тестирует и развивает навыки визуализации.



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Похоже, медитация действительно улучшает память. Исследования в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса, проведенные в 2010 году, показали, что люди, которые регулярно практиковали медитацию, обладали более «весомым» гиппокампом (отделом мозга, ответственным за обучение и память), чем другие респонденты.

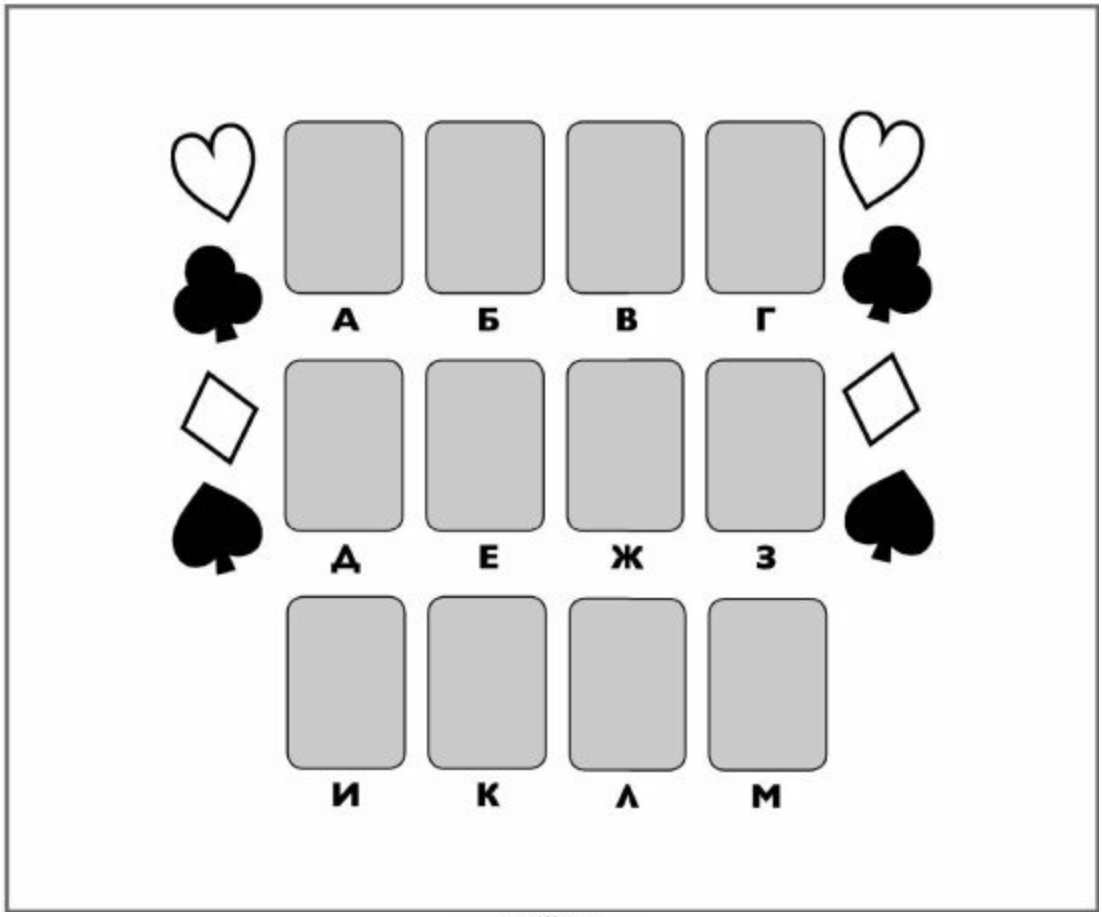
# Карты на стол

Сможете вычислить значение и масть каждой карты по подсказкам? Сумма очков всех карт равна 87. Все 12 карт имеют разное значение.

В колоде стоимость младших карт оценивается по количеству очков на них, туз = 1, валет = 11, дама = 12, а король = 13.

Ни одна карта по горизонтали или вертикали не соседствует с картой того же цвета (червы и бубны – красные; пики и трефы – черные), и в каждом горизонтальном ряду присутствуют 4 масти, а в каждой вертикальной колонке – 3 разные масти.

1. Двойка отличается мастью от дамы, которая находится прямо под шестеркой, которая находится под пятеркой.
2. Тройка лежит рядом с королем справа, а король лежит прямо над восьмеркой червей.
3. Карта З отличается мастью от карты И, которая младше нее на 2 очка. Карта Д (не трефовая) на 1 очко младше, чем карта В.
4. Девятка той же масти, что и семерка, которая лежит в ряду ниже девятки.




ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Сможете удержать в памяти эти 10 морских районов Британии: Вайкинг, Северный Атшир, Южный Атшир, Фортис, Кромарти, Форт, Тайн, Доггер, Фишер, Джерман Байт? Попробуйте напеть их на какую-нибудь мелодию – вдруг поможет?

## «Медвежатник»

Как у вас обстоят дела со взломом сейфов? Все 20 кнопок нужно нажать в правильном порядке, закончив кнопкой «откр.». Порядок нажатия указан числами и стрелочками на кнопках. Воспользуйтесь логикой и оперативной памятью, чтобы проложить обратный маршрут от последней кнопки и определить, какая кнопка будет первой в последовательности.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Дополните эти примеры. Каждая буква *у* замещает математический символ (х ÷ – +), и каждый символ использован в каждом примере по одному разу:

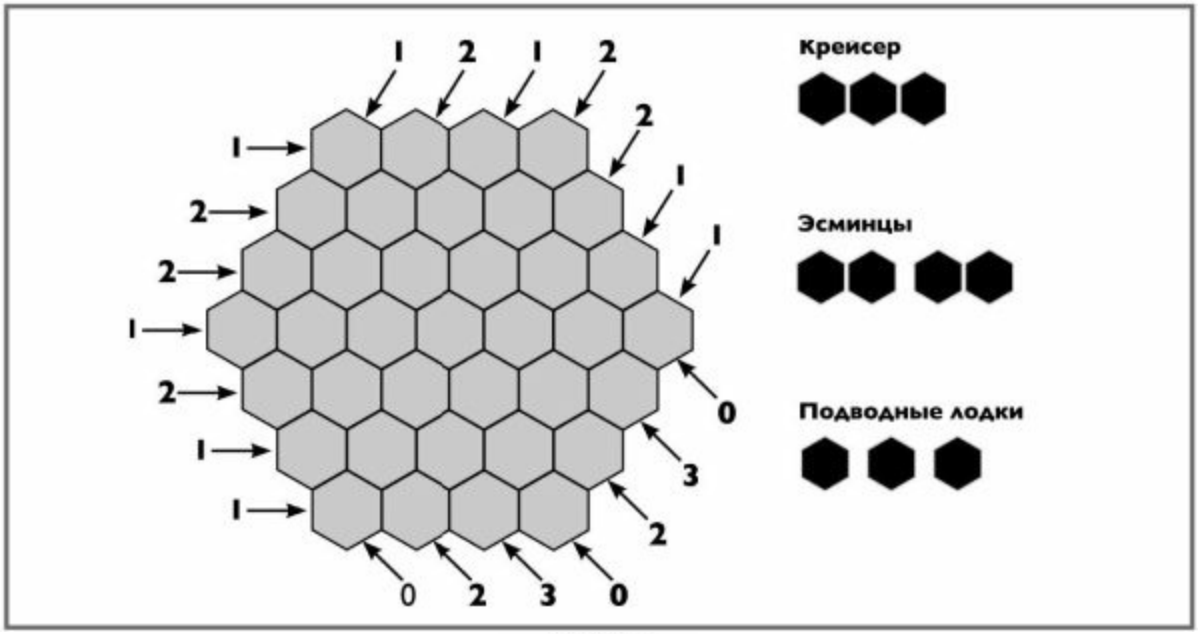
55 у 2 у 30 у 4 у 8 = 17

13 у 6 у 4 у 19 у 1 = 3

# Морские маневры

Развивайте свое тактическое мышление и визуальную логику с помощью нашей версии «морского боя».

Ваша задача – разместить 6 поименованных в списке кораблей на схеме. Число и стрелка, указывающая на ряд шестиугольников, относятся к числу шестиугольных клеток в этом ряду, занятых «палубой» одного или более кораблей. Корабль может располагаться в любом направлении, но друг с другом корабли не соприкасаются. Начните с того, чтобы поставить маленький крестик в тех шестиугольниках, которые наверняка не будут заняты; затем заштрихуйте те, которые наверняка будут заняты частью корабля.



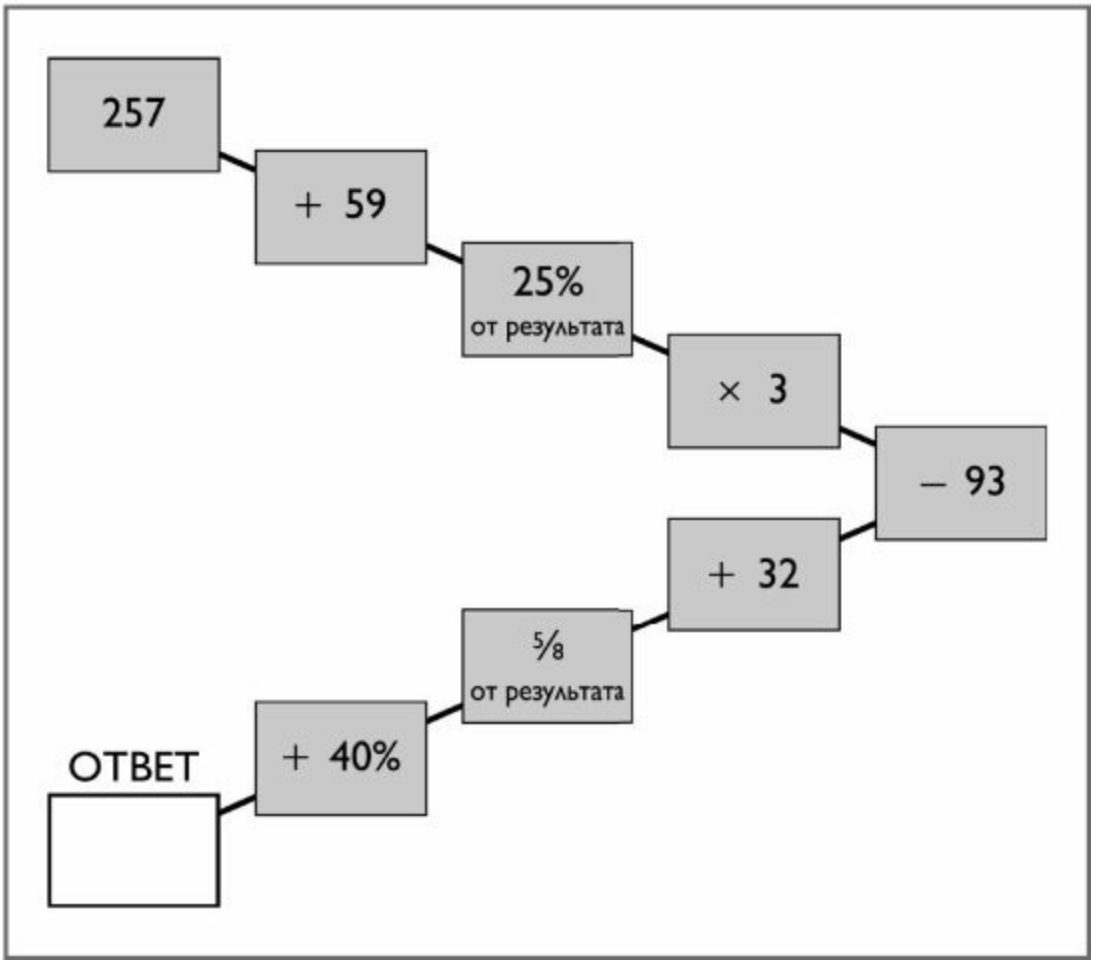

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Вы музыкальны? Занятия музыкой и ее исполнение сохраняют память и укрепляют способность ясно слышать звук на фоне посторонних шумов, если верить исследованию 2011 года, проведенному Северо-Восточным университетом Чикаго.

# Числовые ступеньки

Способны ли вы работать в стрессовой ситуации без ущерба аккуратности и точности? Начните с верхнего левого прямоугольника, как можно быстрее перебирайтесь с одной «ступеньки» на другую, выполняя математические инструкции для получения общего результата.

Для этого задания существует 3 уровня сложности, определяемых затратами времени: простой – 90 секунд, средней сложности – 60 секунд, сложный – 45 секунд. Скорость очень важна. Воспользуйтесь секундомером, чтобы контролировать ход времени. Но не поддавайтесь соблазну включить калькулятор – смысл этой задачи заключается в устном счете!



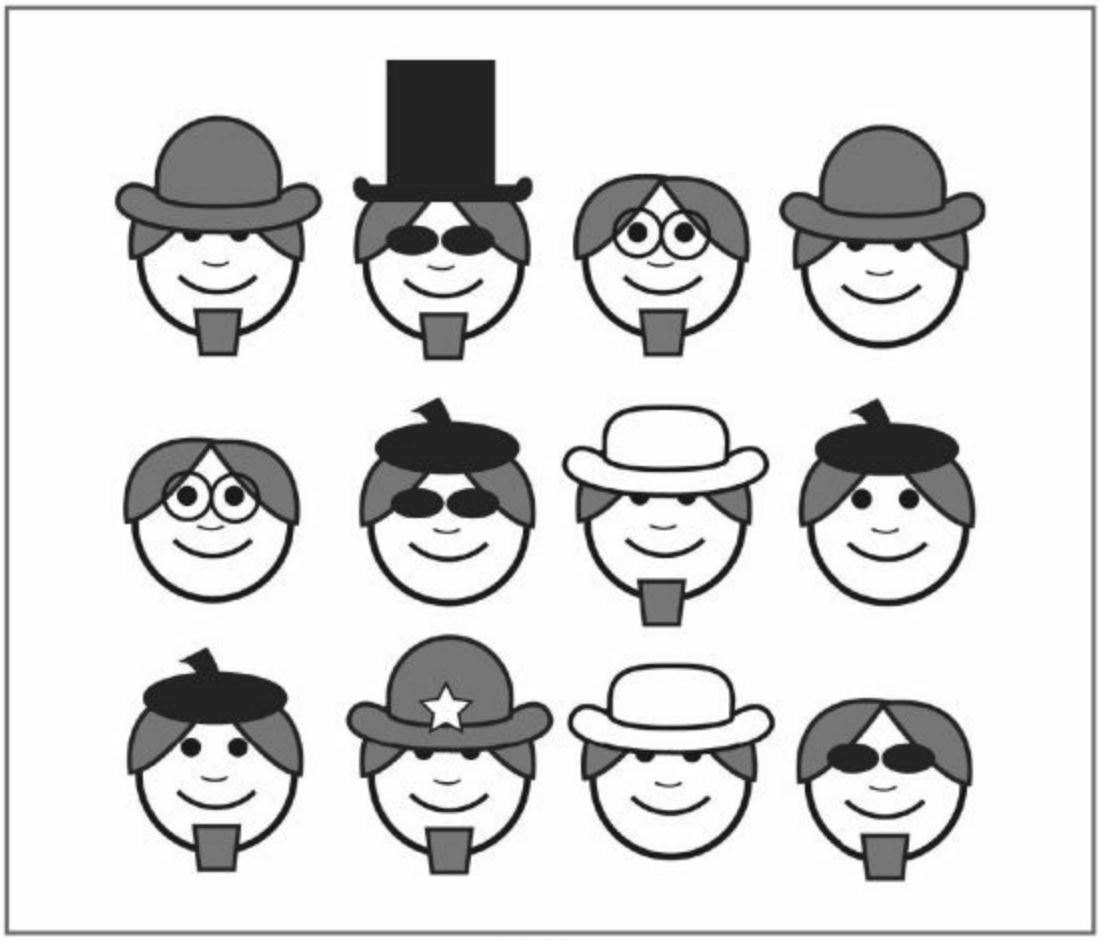
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Эмоциональный «заряд» помогает работе памяти (см. с. 44). Но неумение справиться с эмоциями может помешать работе мысли. Если вы боитесь неудачи или кипите возмущением, заучивать или припоминать факты бывает очень трудно!

# (Не)обычные подозреваемые

Это упражнение на узнавание – хороший способ проверить (и развить) способность подмечать детали и кратковременную память. Вы должны изучить ряд «фотороботов» в течение 1 минуты, затем закрыть книгу и ответить на вопросы, приведенные ниже. Представьте себя на очной ставке в полицейском участке. Как они похожи, эти подозреваемые, – с ума сойти!

1. У скольких подозреваемых есть и борода, и головной убор?
2. Каких головных уборов больше – серых или черных?
3. У скольких подозреваемых есть очки, но нет бороды?
4. У скольких подозреваемых нет головных уборов?
5. Сколько бородачей в среднем ряду?
6. Каких очков больше – обычных или солнечных?
7. Есть ли здесь подозреваемые, у которых нет ни головного убора, ни бороды?
8. В каком ряду у безбородого подозреваемого белая шляпа?
9. Какого цвета шляпа между двумя черными беретами?
10. Есть ли у подозреваемого со звездой на шляпе борода?

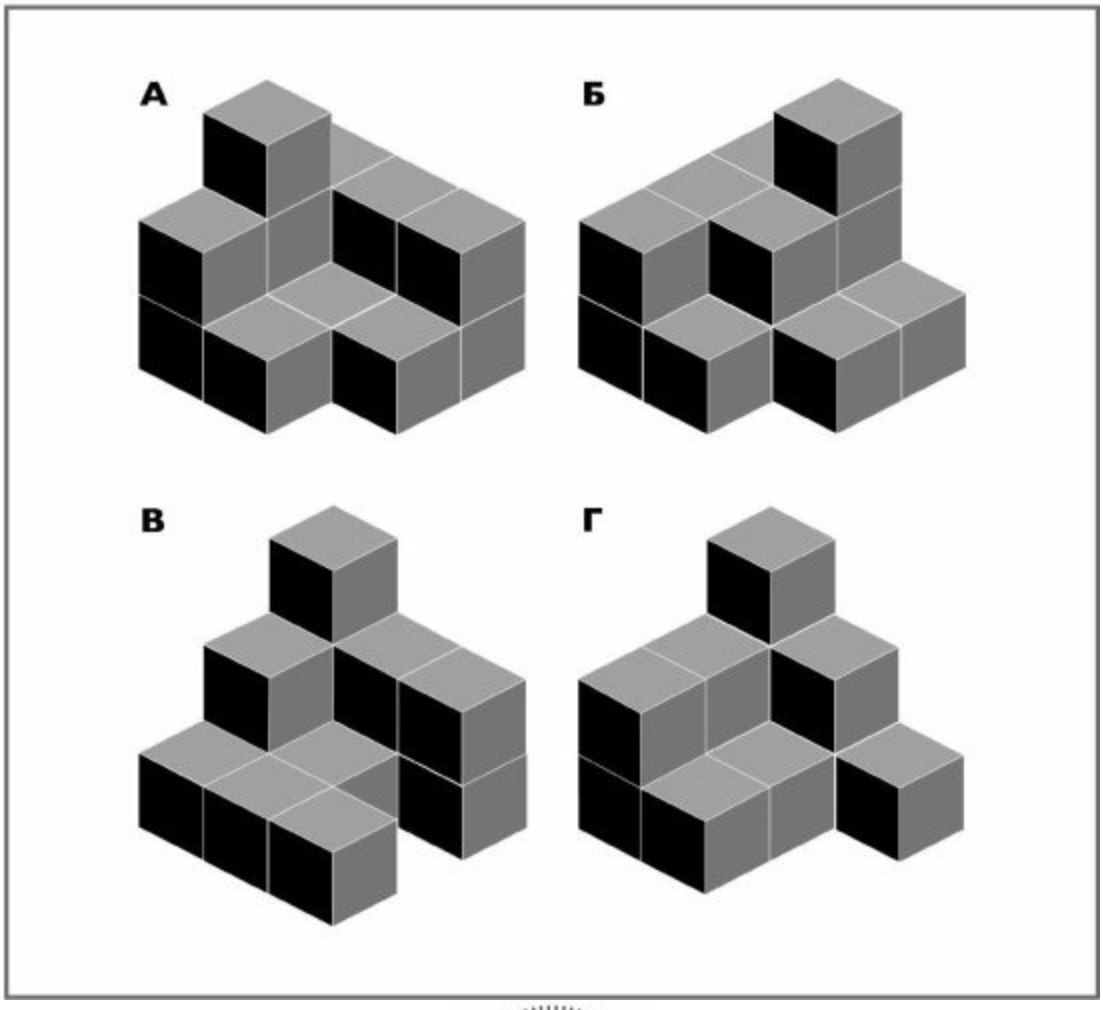


ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Загадайте 10 литературных героев или героинь. Сможете визуализировать каждого из них в виде печенья или пирожного (бисквита / пончика / круассана / чизкейка и т. д.)? Пробегитесь по последовательности имен, чтобы вспомнить все лакомства из вашего списка.

## Кубическая хитрость

Это еще одна возможность продемонстрировать легкость в визуализации трехмерных фигур (см. задачу 30). Какие две из этих груд кирпичиков точно подойдут друг к другу, чтобы получился идеальный куб?



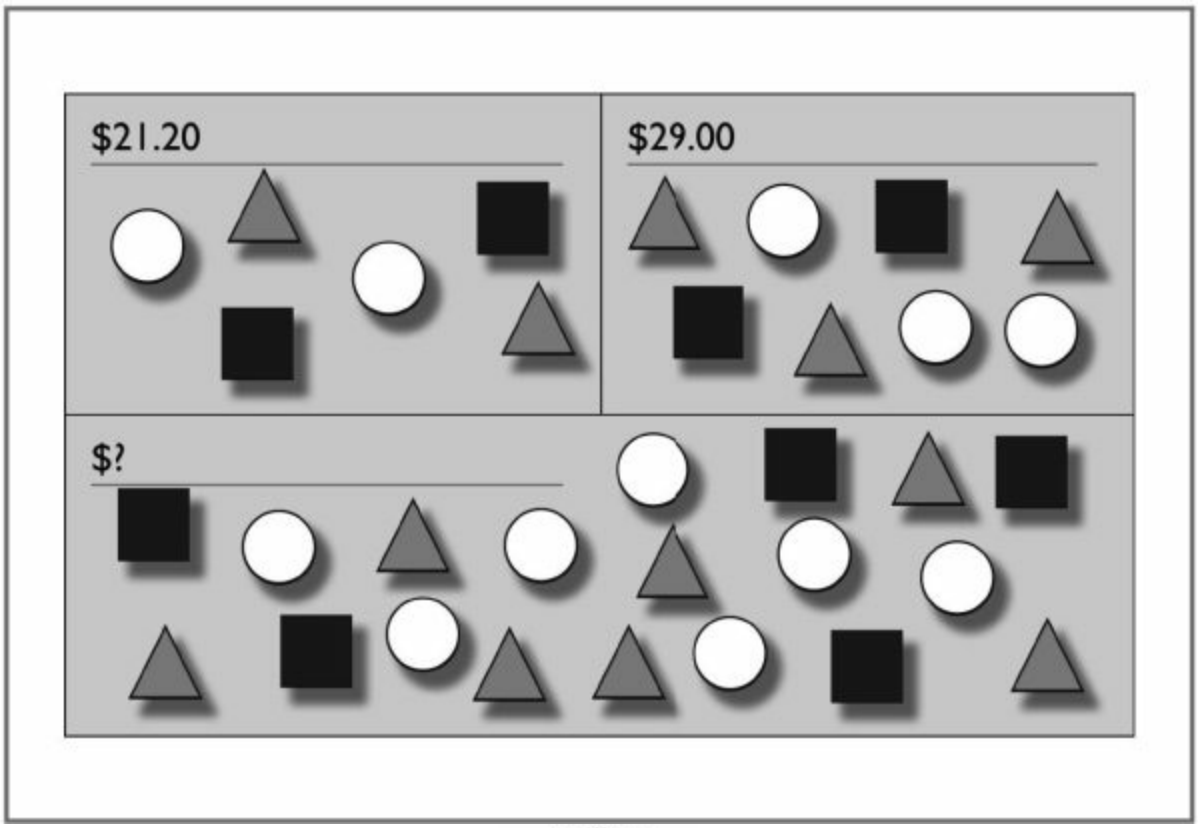

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Самое время подключить логику! Попытайтесь вычислить, каковы пропущенные числа в этой последовательности:

126 9 347 14 222 ? 541 ? 476 17 211 4 555 ? 219 12 743 ? 327 12

## Казино «проба»

Испытайте свою способность жонглировать числами в условиях стресса: вообразите, что вы – крупный игрок, приехавший в Лас-Вегас, и вступаете в новую азартную игру. Сможете воспользоваться данными по совокупной стоимости предметов, чтобы вычислить стоимость содержимого самой большой коробки?



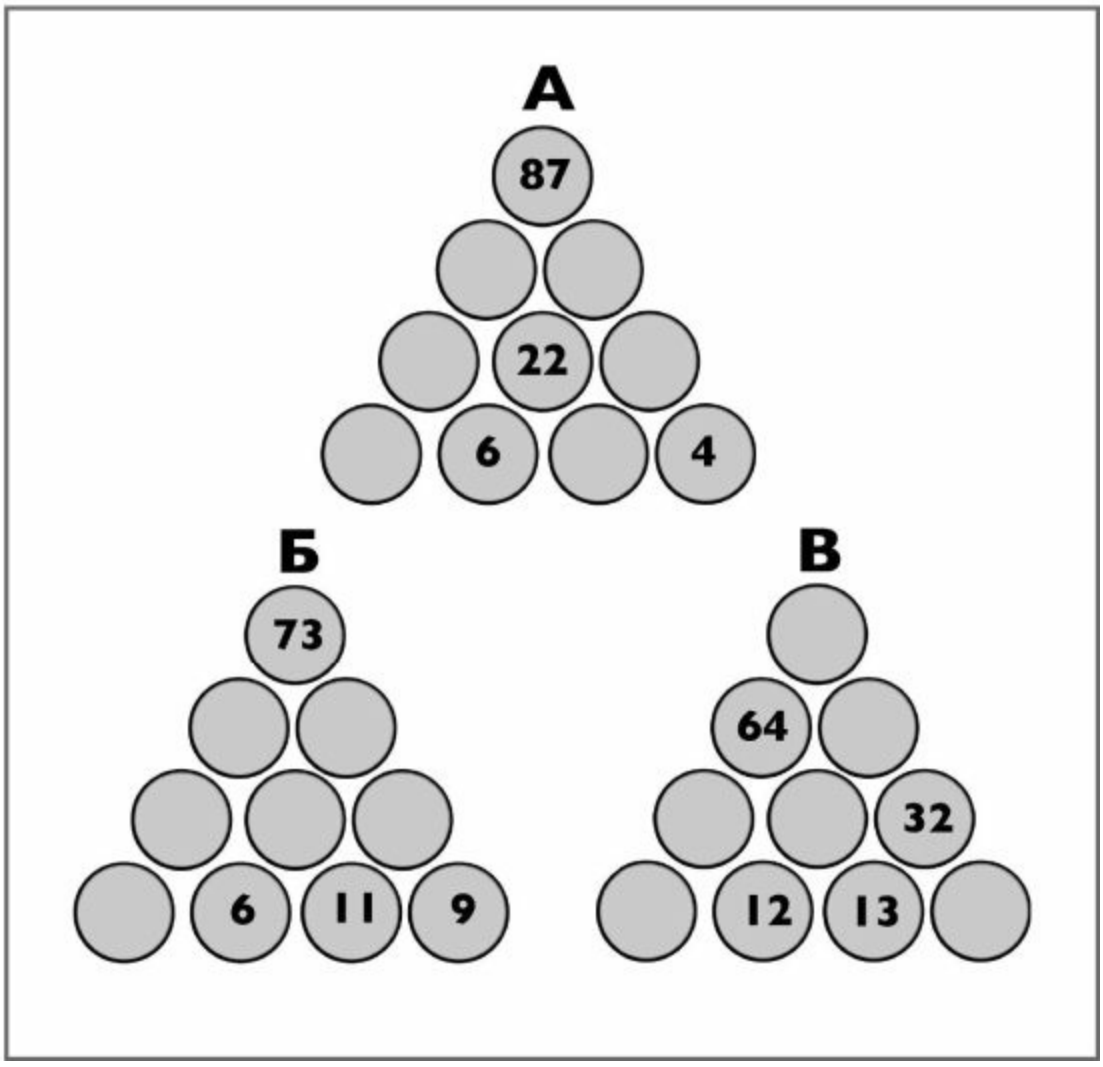

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Кофеин может обратить вспять процесс утраты памяти, связанный с болезнью Альцгеймера, судя по данным исследования 2009 года, проведенного в университете Южной Флориды. После этого исследователи загорелись идеей выяснить, не пойдет ли на пользу пациентам, страдающим деменцией, потребление кофе и ввод в рацион кофейных пищевых добавок.

# Числовая куча-мала

Вот и снова задача на пирамиды сложения (см. задачу 19)! Как и прежде, задачу нужно решить как можно быстрее, и правила просты: в каждой пирамиде число в каждом кружке равно сумме чисел из двух кружков под ним. Ваша задача – заполнить пустые кружки, чтобы завершить пирамиды.

В качестве дополнительного задания представьте себе числовую пирамиду, в которой 4 числа в основании – это дата вашего рождения в формате xx/xx (число/месяц), и заполните ее доверху.



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Хирургические операции на мозге могут проводиться на пациентах, остающихся в полном сознании: в самом мозге нет болевых рецепторов. Пациенту, переносящему операцию на мозге, требуется только местная анестезия, чтобы не чувствовать боли при проделывании отверстий в черепе.

# Вдарим-ка по вискарику!

Изучите этот список односолодовых сортов шотландского виски в течение 2 минут, затем закройте книгу и выпишите их в верном порядке. Постарайтесь правильно написать названия.

Чтобы помочь себе вспоминать, воспользуйтесь одной или несколькими мнемоническими техниками из приведенного ниже списка. Как их выбрать? Либо «на авось», либо методом «аккумулятора».

Выбирая «на авось», прежде чем заглянуть в список, задумайте число от 1 до 5, затем используйте соответствующую стратегию из списка. Для «аккумулятора» используйте столько способов, сколько сумеете освоить.

**Сорта виски**

Окентошн, Балвени, Даффтаун, Гленбурги, Глендронах, Глентокерс, Милтондафф, Стратайла, Томинтул.

**Стратегия 1**:

Попробуйте заменить начальные буквы каждого названия числом (А = 1, Б = 2 и т. д.).

**Стратегия 2:**

Придумайте персонаж (выберите знаменитость или вымышленного героя/героиню) для каждого названия.

**Стратегия 3:**

Сочините песенку, в которой будут фигурировать названия сортов виски.

**Стратегия 4:**

Создайте мнемоническую конструкцию с этими названиями.

**Стратегия 5:**

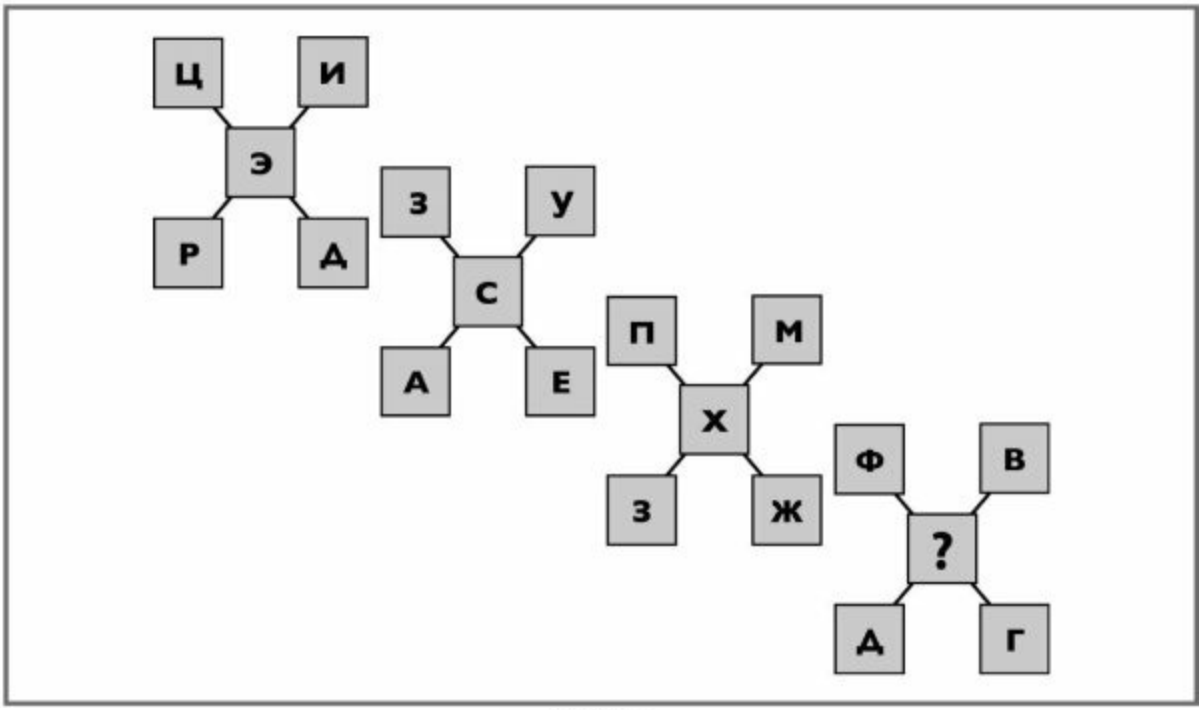
Отождествите каждый сорт с местом в каком-нибудь доме или на улице, которые вы хорошо знаете, затем представьте себе маршрут, включающий все эти места.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Эта 30-секундная задачка развивает оперативную память. Изучите места и даты рождения этих художников. А потом попытайтесь выписать их точно так, как они приведены здесь: Ренуар (Лимож, 1841), Рембрандт (Лейден, 1606), Рафаэль (Урбино, 1483), Рубенс (Сиген, 1577).

# Буквобабки

На создание этой задачи меня вдохновил вариант игры в бабки. В этой задаче буквы на каждой «бабке» оцениваются числами от 1 до 26, соответственно их положению в алфавите[1]. Ваша задача – разгадать таинственный код, чтобы найти недостающую букву.



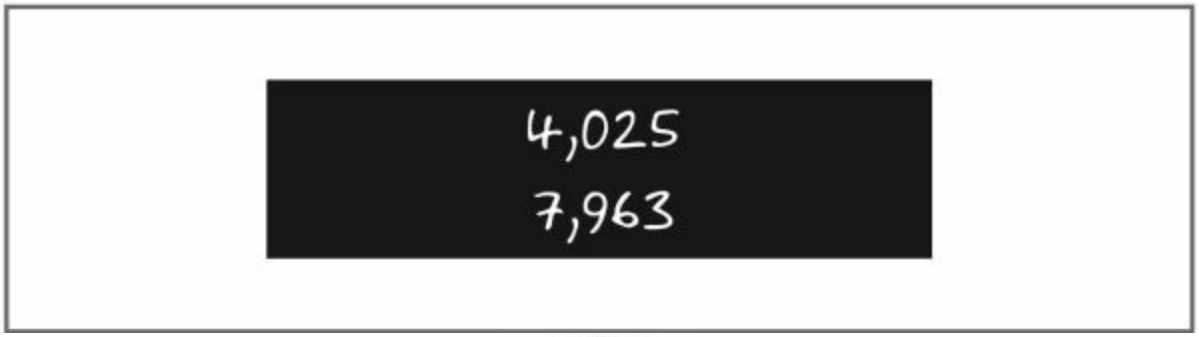
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Преимущества освоения новых навыков особенно хорошо находят себе применение, когда речь заходит о языках. Исследование, проводившееся в Торонто, столице Канады, показало, что угасание интеллекта в значительно меньшей степени проявлялось у пациентов с синдромом Альцгеймера, владевших двумя языками, чем у их товарищей по несчастью, которые говорили только на одном языке.

## Арифмоплет

Вот вам еще один метод запоминания и вспоминания чисел, похожий на описанный в задаче 26. В тот раз вы создавали визуальный образ в пару к форме цифры, а в этот раз будете подбирать ей пару по звучанию: «четыре» может ассоциироваться с «дырки в сыре»; «пять» – «найду тебя опять»; «семь» – «худо всем» и т. д.

Придумайте свои звуковые образы для чисел от 0 до 9, а потом используйте их, чтобы запомнить приведенные ниже числа. Непременно нарисуйте избранные вами образы либо на этой странице, либо в разделе примечаний и заметок, либо на отдельном листе бумаги.



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Ученым удалось измерить частоты мозговых волн, ассоциированных с конкретными состояниями разума, таких как бета-волны (14–40 циклов в секунду), возникающие, когда человек бодрствует, или альфа-волны (9–14 циклов в секунду), когда он отдыхает.

# Часть 3 «Бег с препятствиями» для памяти

Рассказчик в романе Сола Беллоу «В связи с Белларозой», специалист по мнемотехнике, заявляет: «Память – это жизнь». Что ж, как и все остальное в этой жизни, память совершенствуется практикой: вы наверняка уже обнаружили, что когда возвращаетесь к определенным типам головоломок, вы справляетесь с ними лучше, чем в первый раз, и по мере наращивания сложности упражнений оттачиваете свои способности к вспоминанию. А теперь пора попытаться совладать и с самыми трудными задачами и упражнениями…

# Доминология

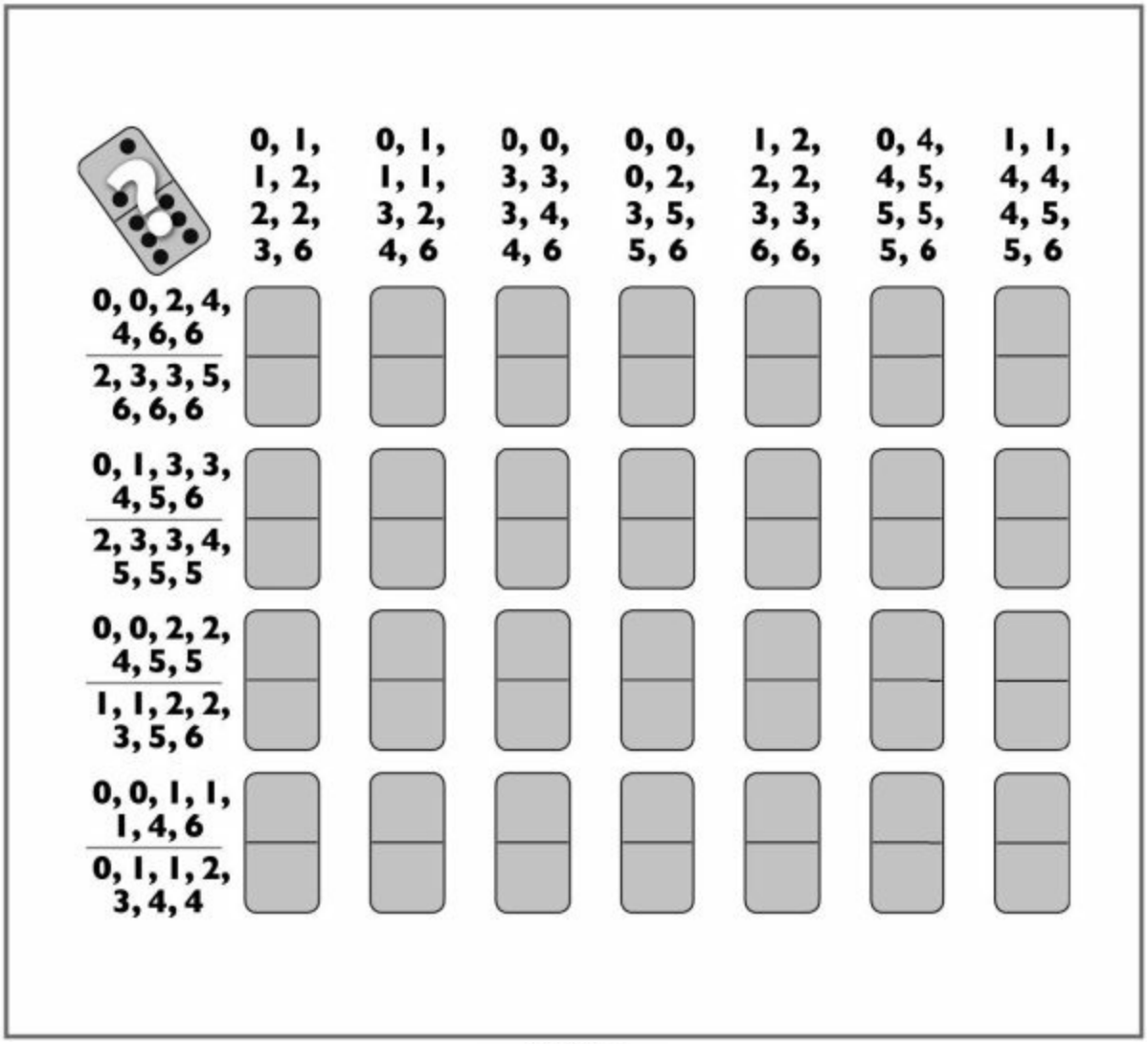
Выложите набор костяшек домино в 4 ряда. Числа над каждой из вертикальных колонок указывают количества очков, указанных на всех костяшках в данной колонке; числа сбоку от рядов – количества очков либо в «числителе», либо в «знаменателе» соответственно.

Вычислите, где должна находиться каждая костяшка, сравнивая данные по рядам и колонкам, чтобы определить возможные позиции.

Например, если какая-то колонка содержит только одну «шестерку», костяшки «дубль-шесть» в этой колонке быть не может.

**Набор домино состоит из таких костяшек:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 0/0, | 1/1, | 2/3, | 3/6, |
| 0/1, | 1/2, | 2/4, | 4/4, |
| 0/2, | 1/3, | 2/5, | 4/5, |
| 0/3, | 1/4, | 2/6. | 4/6, |
| 0/4, | 1/5, | 3/3, | 5/5, |
| 0/5, | 1/6, | 3/4, | 5/6, |
| 0/6, | 2/2, | 3/5, | 6/6. |



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Сможете определить, какое географическое название в этом списке лишнее?

Аргентина, Перу, Австрия, Колумбия, Мехико, Италия, Венесуэла, Гайана, Мозамбик, Парагвай, Ватикан.

## Буквенный ландшафт

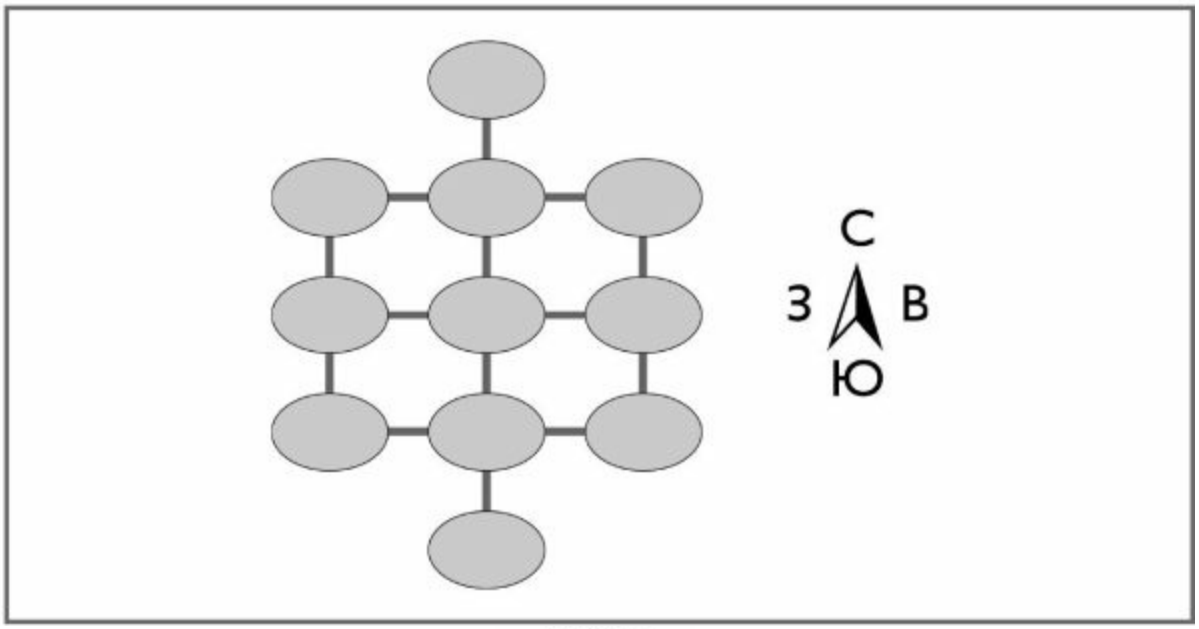
Это ваш второй шанс испытать себя в «Навигаторе» (см. задачу 31). Как и тогда, каждый овал в схеме содержит одну из букв алфавита от А до Л. Воспользуйтесь подсказками, чтобы определить, где какая буква расположена.

1. В находится к югу от З, стоящей рядом с Б и к западу от нее.

2. Ж стоит рядом с И с северной стороны. И дальше к западу, чем Д, и дальше к северу, чем А.

3. Л южнее, чем Е, но севернее З.

4. К (расположенная к северу от Г) стоит рядом с Е и к востоку от нее.

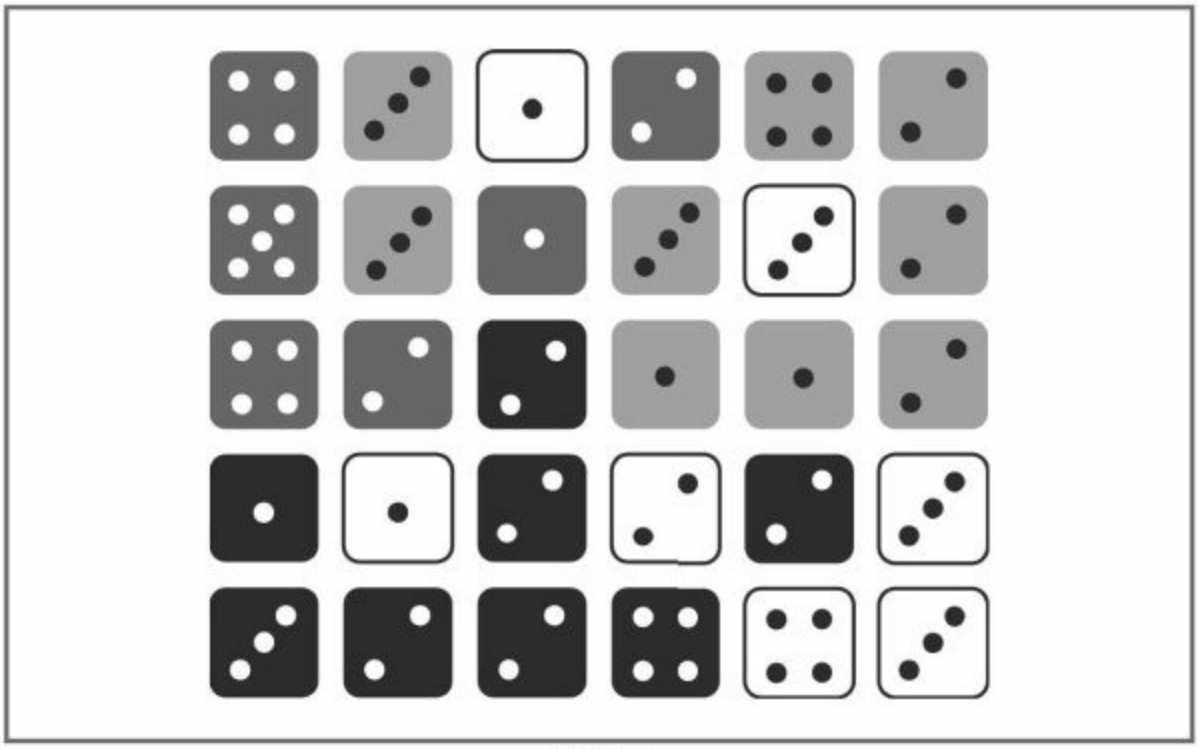


ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

На вид мозг может казаться довольно твердым и «резиновым», но в действительности он очень мягкий – как желе. Иногда его консистенцию уподобляют теплому сливочному маслу. Причина такой его мягкости – значительное содержание жира: около 60% мозговой ткани состоит из жиров.

## Кости-мордасти

Это вторая фантазия на тему «Погадаем на костях» (задача 33). Как и раньше, каждый цвет символизирует направление (вверх, вниз, влево или вправо), а число очков на каждой кости говорит о том, на сколько шагов надо сдвинуться. Если вы начнете с верхней левой кости лабиринта и правильно последуете указаниям, вы по очереди пройдете через каждую кость только один раз. Сумеете выяснить, какой цвет какому направлению соответствует, и определить, на какой кости закончится ваше путешествие?



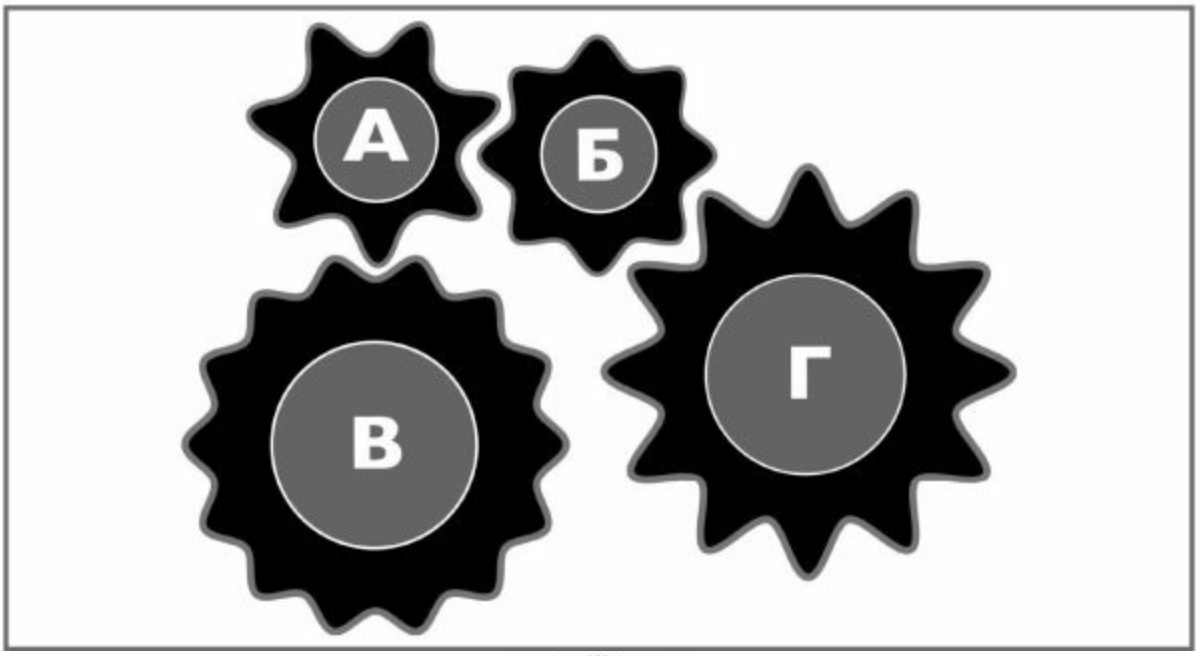
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Если будете пить свекольный сок, улучшите приток крови к мозгу, совершенствуя его работу – в том числе и память. К такому выводу пришли в 2010 году исследователи из университета Уэйк-Форест в городе Уинстон-Салем (Южная Каролина).

## Шестерня в упряжке

А вот и третий вариант этой увлекательной задачки (см. задачи 7 и 36), хотя на этот раз к первым трем прибавилась четвертая шестеренка. Повторное решение задач одного типа – хороший способ отслеживать свой прогресс.

В этой версии шестеренка А имеет 7 зубцов, шестеренка Б – 8, шестеренка В – 14, а шестеренка Г – 12; задача – определить, сколько оборотов должна совершить шестеренка А, чтобы привести все шестерни в начальное положение.

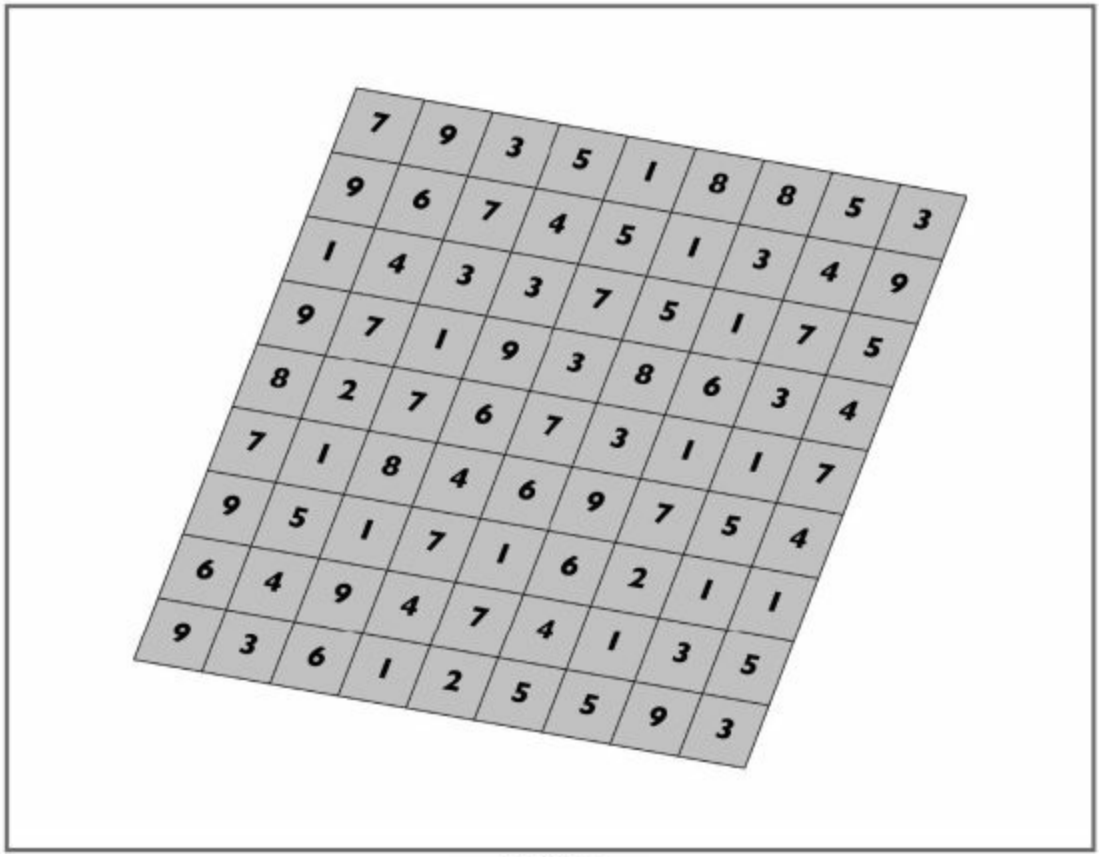


ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Прежде всего рассортируйте этот запутанный список знаменитых композиторов. Затем закройте книгу и попытайтесь их вспомнить. Бэрд Людвиг ван Оффенбах Эдвард Бриттен Вольфганг Монтеверди Амадей Бетховен Эльгар Уильям Бенджамин Клаудио Жак Моцарт.

# Уничтожитель

В этой задаче нужно заштриховать клетки так, чтобы ни одно число не повторялось в одном ряду или колонке. Заштрихованные клетки не могут касаться друг друга по горизонтали или вертикали (хотя могут соприкасаться уголками по диагонали), а все незаштрихованные клетки должны формировать единую сплошную область.



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Оказывается, чтение наизусть стихов или отрывков из любимых книг, написание и редактирование писем или документов улучшают функционирование памяти, равно как и работу интеллекта в целом. Решение в уме арифметических задач приносит такую же пользу.

## Идеальная картинка

Ключевая стратегия запоминания – как мы уже убедились – состоит в том, чтобы связать вербальную информацию с другими органами чувств.

Вы старались запоминать информацию, вдыхая ароматы, ощущая определенный вкус (с. 36); экспериментировали с созданием визуальных или звуковых подсказок, соответствующих цифрам (с. 48 и 97), придумывали забавные картинки для запоминания имен (с. 69).

Еще один вариант этого проверенного метода – создавать в процессе запоминания информации большую картинку.

Используйте как можно больше красок и запоминающихся деталей. Включайте в нее грубые или забавные элементы, карикатуры на знакомых и т. д.

Попытайтесь создать такой рисунок, чтобы запечатлеть в памяти список канадских провинций и территорий.

**Названия**:

Онтарио, Квебек, Новая Шотландия, Нью-Брунсвик, Манитоба, Британская Колумбия, остров принца Эдуарда, Саскачеван, Альберта, Ньюфаундленд и Лабрадор, Северо-Восточные территории, Юкон, Нунавут.

Закончив рисовать картинку, отложите ее в сторону; вернитесь к этому упражнению через 30 минут и попытайтесь заново выписать весь список. Повторите попытку спустя час, а потом еще через полсуток или около того.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Сложите цифры в датах рождения актеров Майкла Кейна (14/03/1933) и Боба Хаскинса (26/10/1942), результат разделите на 7. Прибавьте ответ к сумме цифр в датах рождения режиссеров Майка Лея

(20/02/1943) и Кена Лоуча (17/06/1936). Какой вы получили ответ?

# Парни в форме

Это повтор нашей логической задачи «Центральная парковка» (см. задачу 20). Однако на сей раз три темные машины, въезжающие в центральный район – это не лимузины мафиози, а полицейские автомобили без опознавательных знаков – они «висят на хвосте» у мафии.

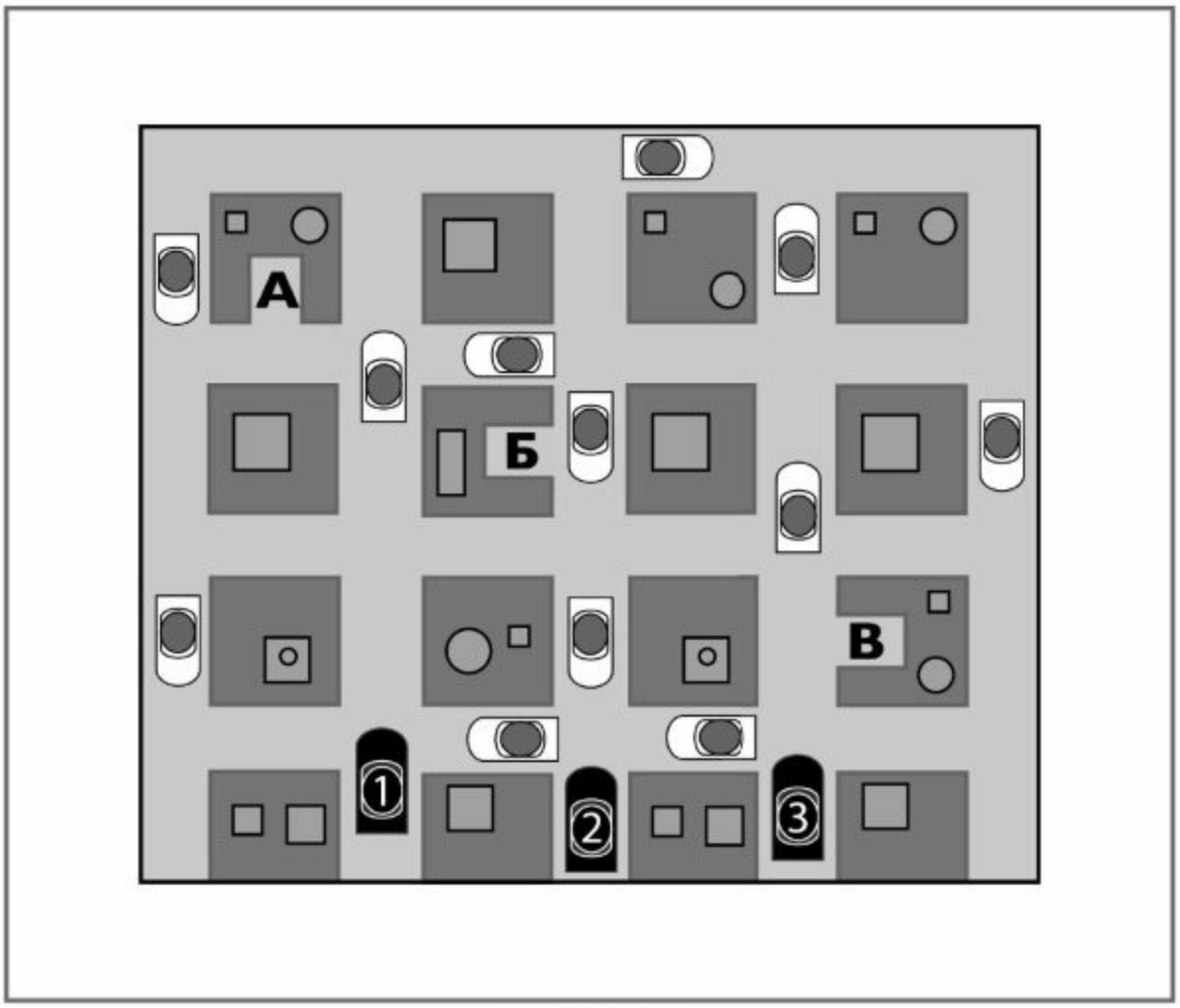
Как и прежде, у вас есть три машины и три набора указаний. Каждый набор указаний приведет одну из машин в гараж – но какую именно и в какой гараж?

**Указания**:

1. На третьем перекрестке поверните влево, затем на втором влево, на первом влево, затем на втором вправо и сверните влево.

2. На первом перекрестке сверните вправо, затем на первом влево, снова на первом влево, на втором вправо, на первом влево и поверните вправо.

3. На третьем перекрестке сверните вправо, затем на втором вправо, на первом вправо, снова на первом вправо и поверните влево.

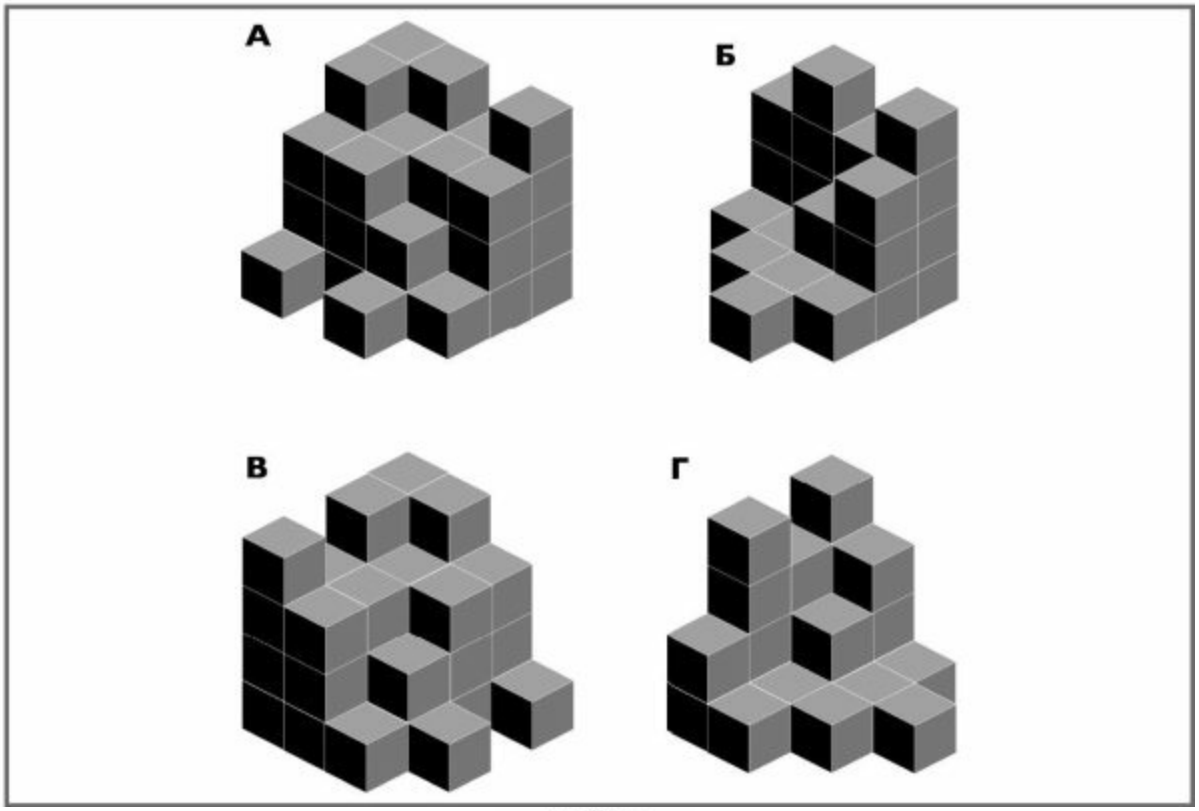



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Как мы запоминаем лица? Исследование, проведенное в 2009 году в Барселонском университете, обнаружило, что мы не запоминаем все лицо одновременно – вначале смотрим человеку в глаза, затем переводим взгляд на рот, потом – на нос. Вам будет легче запоминать лица, если вы будете это сознавать.

## Кубикадзе

Вспомните, как вы решали задачи 30 и 59, поскольку мы собираемся в третий раз решать похожую задачку с кубиками – прекрасный способ развить в себе уверенность в манипулировании фигурами в трех измерениях. На этот раз итоговая фигура будет больше, и ваша задача – выяснить, какие два блока кубиков из наборов А, Б, В и Г идеально сложатся, образуя куб 4 × 4 × 4.

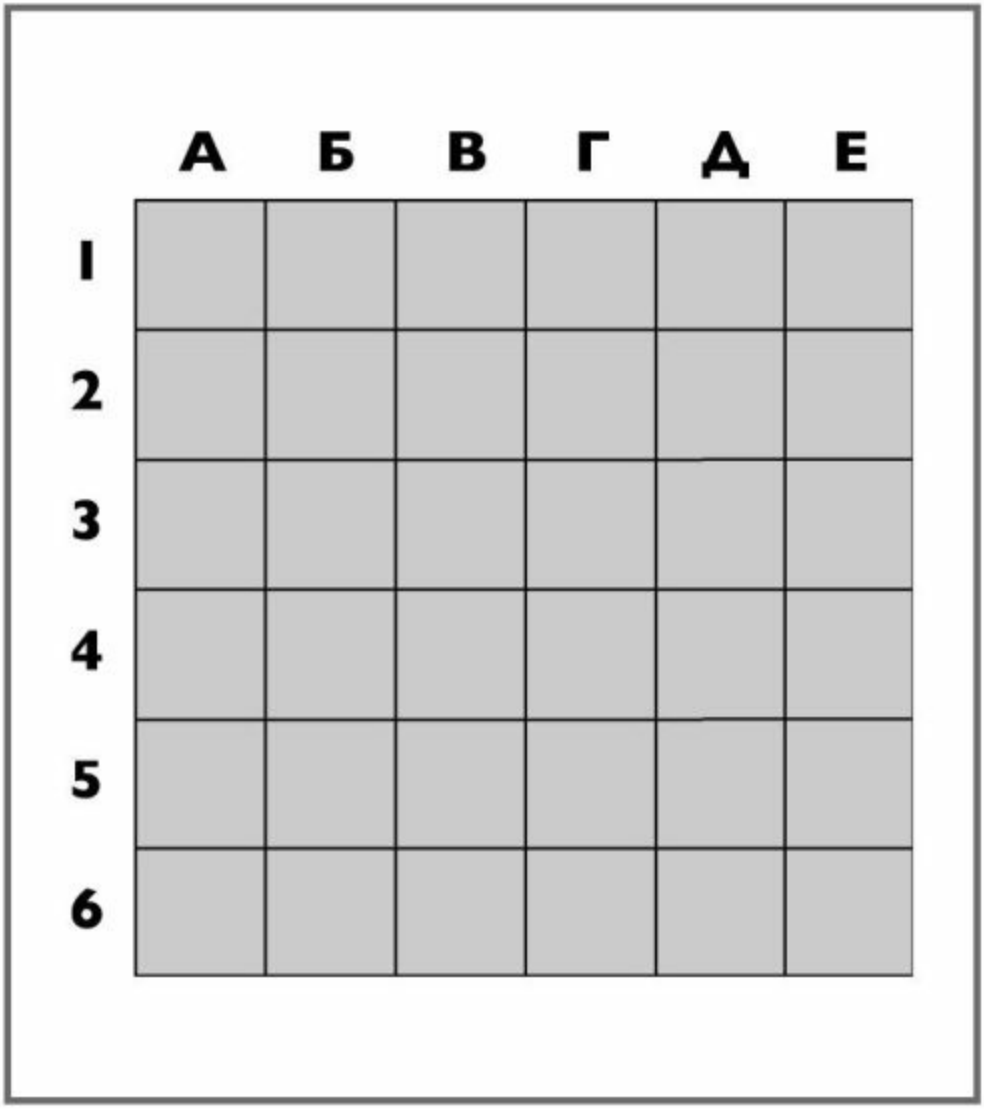


ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Прочтите этот список из 13 типичных предметов офисной обстановки, затем закройте книгу и попытайтесь припомнить их в верном порядке: клавиатура, телефон, принтер, папка, коврик для мыши, монитор, скотч, мышь, клей, ручка, флэшка, ножницы, дырокол.

# Числокросс

Заполните решетку числами 1–6, чтобы каждое число появлялось в каждом ряду и колонке по одному разу. Подсказки относятся к сумме чисел в клетках – например А 1 2 3 + 6 означает, что сумма чисел в клетках А1, А2 и А3 составляет число 6. А Б 1 + 5 означает, что сумма чисел в квадратах А1 и Б1 равна 5.




1. А 5 6 + 5
2. А Б 1 + 5
3. А Б 4 + 3
4. А Б В 2 + 13

5. Б В 5 + 9
6. Б В 6 + 8
7. В 3 4 + 10
8. В Г 4 + 10
9. Г 4 5 + 8
10. Г Д 3 + 4
11. Д 1 2 + 10
12. Е 4 5 6 + 14

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Дневной сон может ощутимо улучшить работу вашего мозга. В 2009 году в Калифорнийском университете в ходе исследований выяснилось, что люди, позволяющие себе после обеда часок подремать, существенно улучшают свою способность выучивать и припоминать новые факты.

# Внимательны ли вы?

Пора поработать над кратковременной и долговременной памятью. Этот опросник проверяет, хорошо ли вы помните то, что с вами происходило – как недавно, так и многие годы назад. Речь идет как о памятных, так и о повседневных событиях.

Не задумывайтесь слишком сильно! Постарайтесь потратить на все ответы не больше 2 минут.

1. Какого цвета были сиденья первой купленной вами машины?

_____

2. Сколько разных фруктов вы съели вчера?

_____

3. Припомните почтовый адрес первого дома, в котором вы жили.

_____

4. Какой пункт назначения был указан в последнем купленном вами билете?

_____

5. Вы помните свой самый первый телефонный номер?

_____

6. Как звали отца вашего ближайшего друга, когда вам было 10 лет?

_____

7. Вспомните прошлый год. Какую книгу вы прочли последней в том году?

_____

8. Как звали отца вашей матери?

_____

9. Какого цвета носки (белье) вы надевали вчера?

_____

10. Какая погода была в прошлую среду?

_____

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Исследование Бристольского университета 2011 года определило 3 отдела мозга (гиппокамп, перигинальная кора и префронтальная кора), которые работают совместно, когда нам нужно вспомнить, где мы оставили какую-то вещь, например книгу или очки.

11. Когда вы в последний раз читали не ту газету, какую обычно покупаете? Что это была за газета?

_____

12. Что вы ели на обед два дня назад?

_____

13. Кто был первым человеком, с которым вы вчера говорили по телефону?

_____

14. Если не считать мебели, какой самый большой предмет находится у вас дома?

_____

16. Какая из ваших вчерашних покупок оказалась самой дорогой?

_____

17. Как назывался первый отель, в котором вы останавливались?

_____

18. Как называлась предпоследняя авиакомпания, услугами которой вы пользовались?

_____

19. Какое последнее блюдо с рисом вы готовили или ели?

_____

20. Какой первый предмет мебели вы купили в своей жизни?

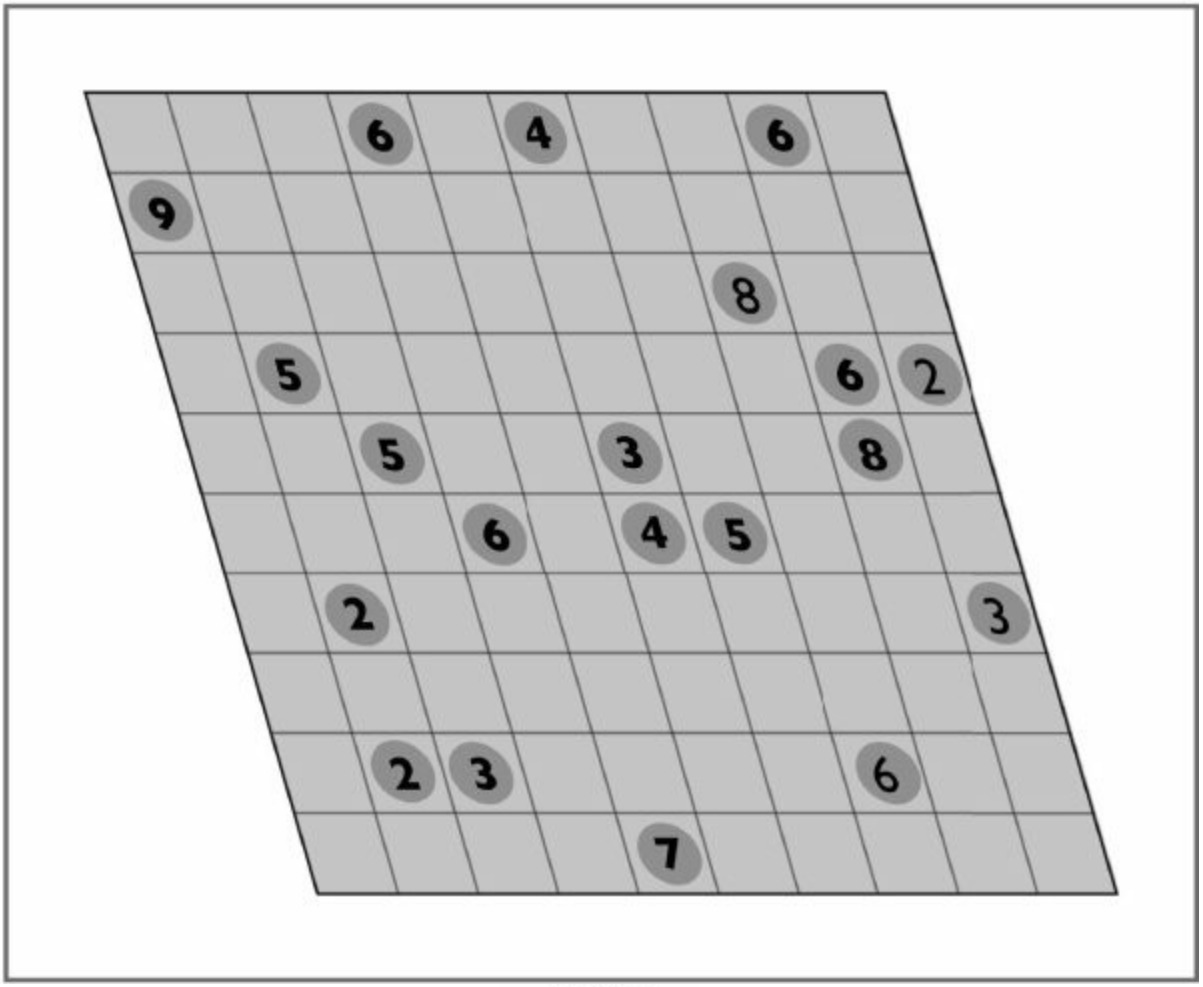
_____

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Попробуйте проделать эту скоростную интеллектуальную разминку меньше чем за минуту. Если Пикассо зашифрован как МТСЭККН, а Ван Гог как ШЭО ЧНЧ, то кто такие ЧНЧХО, ПТСХРЭОЦФХРН и ПНОХ?

## Раздел по правилам

Вспомним пространственную задачку *шикаку* (см. задачи 21 и 38). Как и прежде, вам нужно выяснить правило деления решетки на прямоугольники, каждый из которых содержит одну цифру, указывающую на число клеток в прямоугольнике.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Попробуйте снова воспользоваться джатапатхой (с. 28), чтобы выучить имена первых 8 президентов США: Джорджа Вашингтона, Джона Адамса, Томаса Джефферсона, Джеймса Мэдисона, Джеймса

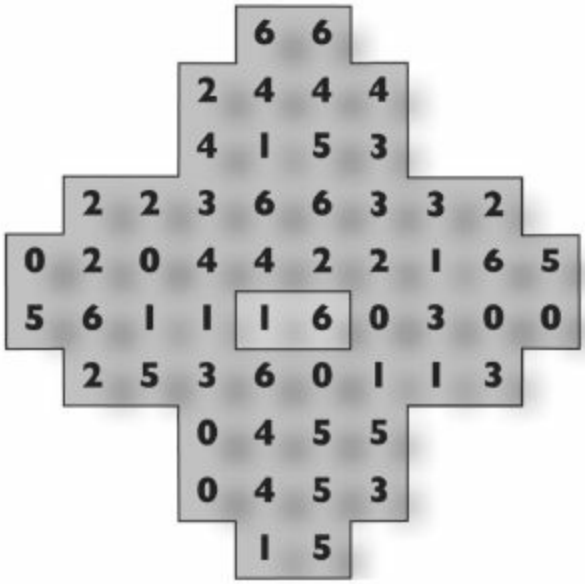
Монро, Джона Квинси Адамса, Эндрю Джексона, Мартина ван Бюрена.

## Карта домино

Сумеете выложить стандартный набор из 28 костяшек домино так, чтобы они соответствовали числам в таблице? В качестве подсказки у вас есть список костяшек, и одна уже стоит на месте, чтобы было, с чего начать.

| 0–0 | 0–1 | 0–2 | 0–3 | 0–4 | 0–5 | 0–6 | 1–1 | 1–2 | 1–3 | 1–4 | 1–5 | 1–6 | 2–2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | ✔ | |

| 2–3 | 2–4 | 2–5 | 2–6 | 3–3 | 3–4 | 3–5 | 3–6 | 4–4 | 4–5 | 4–6 | 5–5 | 5–6 | 6–6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Быть умственно активным и заниматься физическими упражнениями – вот два наиболее важных профилактических средства,

которые вы можете применять против ментального угасания и развития болезни Альцгеймера, судя по данным исследований 2011 года.

# Настройщик памяти

Музыка помогает вспоминать: если вы слушали конкретное музыкальное произведение во время заучивания информации, проигрывание той же музыки подстегнет вашу способность к вспоминанию. Почему бы не попробовать?

Возьмите 2 статьи (из газеты или журнала). Прочтите одну из них в тишине, а вторую – слушая выбранный вами музыкальный отрывок.

Сделайте перерыв на час-другой, а потом попытайтесь припомнить изложенные факты.

Первую статью вспоминайте в тишине, а для второй поставьте снова ту же музыку, что слушали при первом прочтении. Замечаете разницу?

А еще можно попробовать петь. Возьмите этот список великих мировых рек. В течение 2 минут пропевайте их названия, стараясь запомнить.

**Реки**

Евфрат, Миссури, Мюррей, Темза, Хуанхэ, Тайн, Рио-Гранде, Нигер, Юкон, Дунай, Миссисипи, Инд, Огайо, Амазонка, Янцзы, Волга.

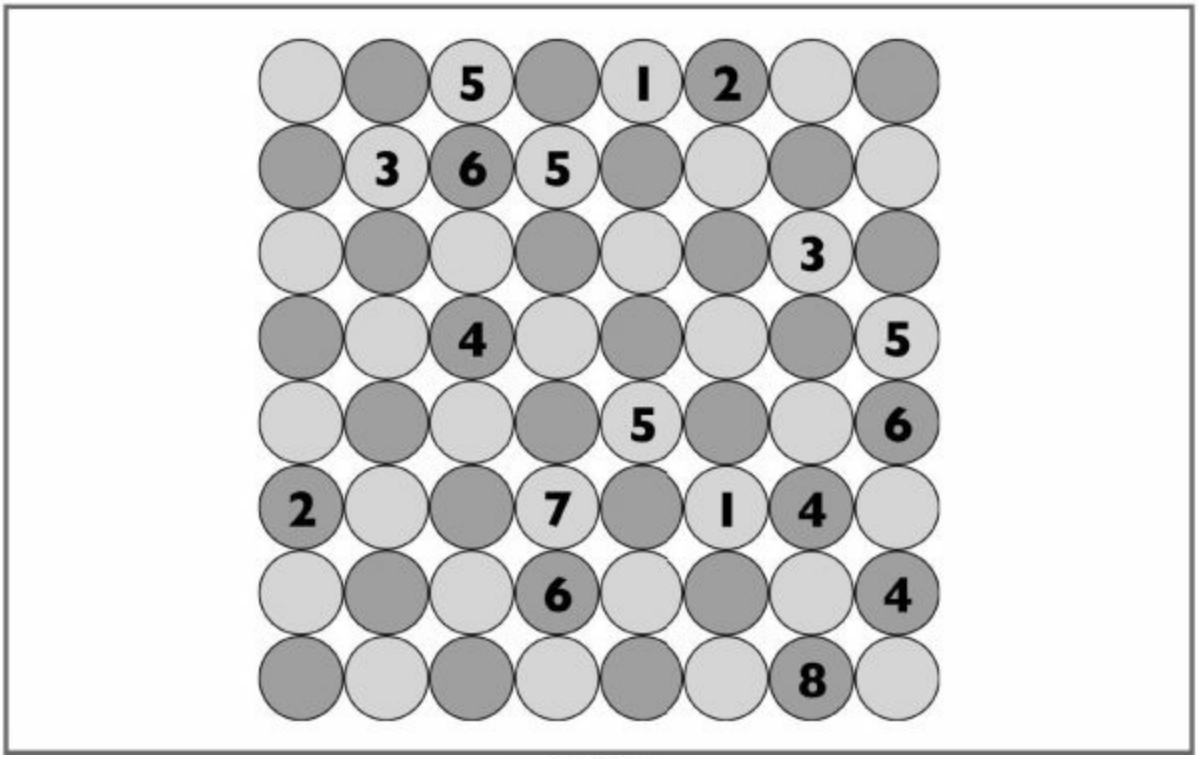
Закройте книгу и проверьте, удастся ли вам воспроизвести этот список в той же последовательности.

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Продолжительный стресс негативно сказывается на памяти. Попробуйте заняться медитацией, чтобы помочь себе справиться с его последствиями – или пейте соки. Исследование 2011 года, проведенное в университете королевы Маргарет в Эдинбурге, доказало, что ежедневное употребление гранатового сока снижает уровень «гормона стресса» – кортизола.

## Восемь в квадрате

Поработайте над сосредоточенностью, уверенностью в обращении с числами и ясностью мысли с помощью этой задачи. Ваша задача – заполнить решетку так, чтобы каждый горизонтальный ряд и вертикальная колонка из 8 кружков содержали числа от 1 до 8 включительно. Белые кружки содержат нечетные числа 1, 3, 5, 7, а заштрихованные – четные 2, 4, 6 и 8. Некоторые числа уже стоят на своих местах, чтобы задать вам старт.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Представьте, что в августе 1980 года Джордж Кукор (родился 07/07/1899) вспоминает свои фильмы «Филадельфийская история», «Звезда родилась» и «Моя прекрасная леди», складывает цифры в датах их выхода на экраны (1940, 1954, 1964) и вычитает полученную сумму из своего возраста. Что у него получается?

# Волшебный ковер

Это вариация на тему «памятной прогулки», которую мы использовали в задаче 15. В этот раз вы совершаете полет на ковре-самолете. Воображайте сцены, которые видите внизу, и используйте их, чтобы зафиксировать в памяти виды транспортных средств. Постарайтесь запоминать их в правильной последовательности.

После этого закройте книгу, возьмите лист бумаги или откройте раздел примечаний и заметок и воспроизведите список в правильной последовательности.

Представьте, что вновь совершаете полет на ковре и видите под собой последовательность образов в таком порядке, чтобы помочь себе вспоминать.

**Список транспортных средств**

велосипед – трактор – конный экипаж – такси – тандем – мини-вэн – одноколесный велосипед – двухэтажный автобус – аэробус – грузовик – реактивный самолет – детская машинка – дельтаплан – сани – поезд.

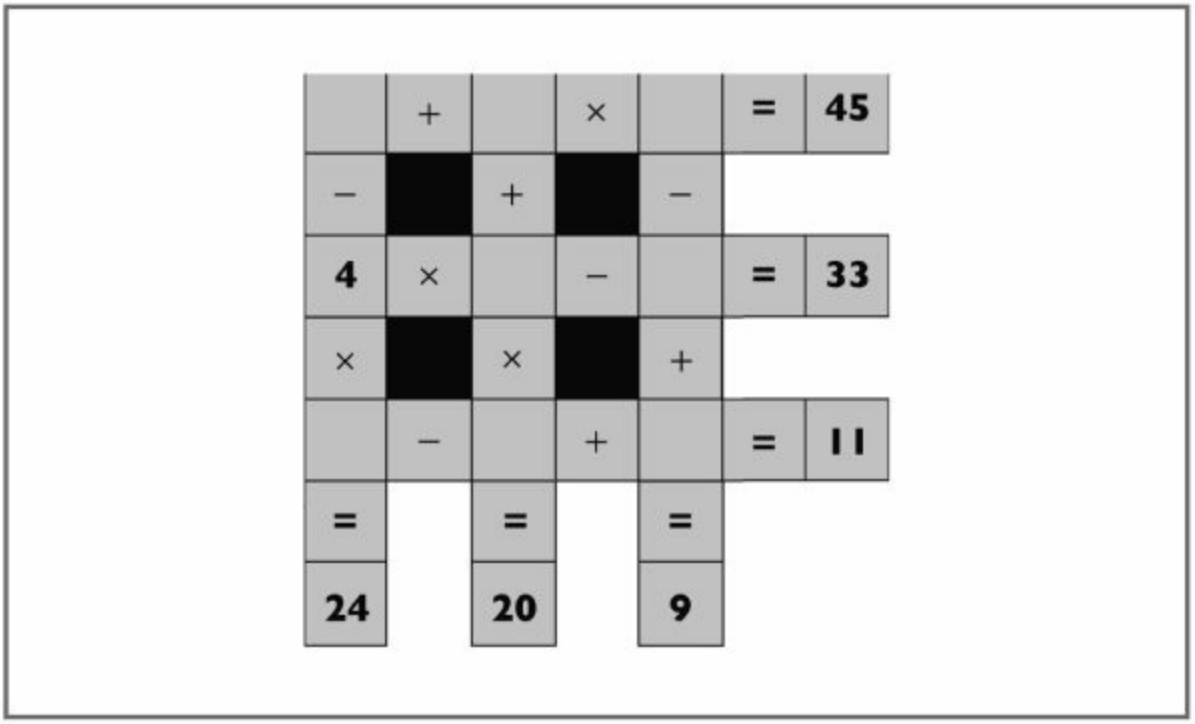
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Университет Цинциннати сообщил по результатам исследования 2010 года, что пинта (около 570 мл) черничного сока в день – отличное профилактическое средство от утраты памяти, вызванной деменцией. Другое исследование обнаружило, что тем же свойством обладает красный виноградный сок.

## Арифмокросс

Используя данные ниже числа, дополните эти 6 примеров (три по горизонтали и три по вертикали). Каждое число используется только раз, и одно из них уже стоит на своем месте.

**Числа**
1 2 3 5 6 7 8 9




ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

У вас есть 1 минута, чтобы «переложить» эти плоды в алфавитном порядке, а затем запомнить их. После этого закройте книжку и перечислите их все. Помидор, манго, банан, сацума, виноград, яблоко, логанова ягода, гранат, вишня, малина.

## Словарифметика

Сумеете решить эти заковыристые примеры со словами? Они упражняют как математические, так и речевые центры вашего мозга. И, как я уже говорил, таким образом мозг улучшает свою работу и совершенствует оперативную память.

**Примеры**:

1. Число месяцев в десятилетии + число дней в апреле
2. Согласные в слове «Миссисипи» + гласные в слове «Миссури»
3. Буквы в слове «Антарктида» – число континентов
4. Число минут в невисокосном году – число секунд в сутках
5. Число весел в восьмиместном каноэ + число игроков в футбольной команде
6. Луны Нептуна умножить на планеты в Солнечной системе
7. Число букв в словосочетании «поисковая система Интернета» умножить на число согласных в словах «антивирусная защита».

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Нейрогенез – образование новых клеток в мозгу – в основном происходит в первые 3 года жизни. Второй взрыв в формировании мозговых клеток наступает в период полового созревания, а третий – когда человек становится молодым взрослым.

# Пасьянс

Насколько наметан ваш глаз на игральные карты? Предлагаемый тест может стать частью ментальной тренировочной программы перед поездкой по казино Лас-Вегаса.

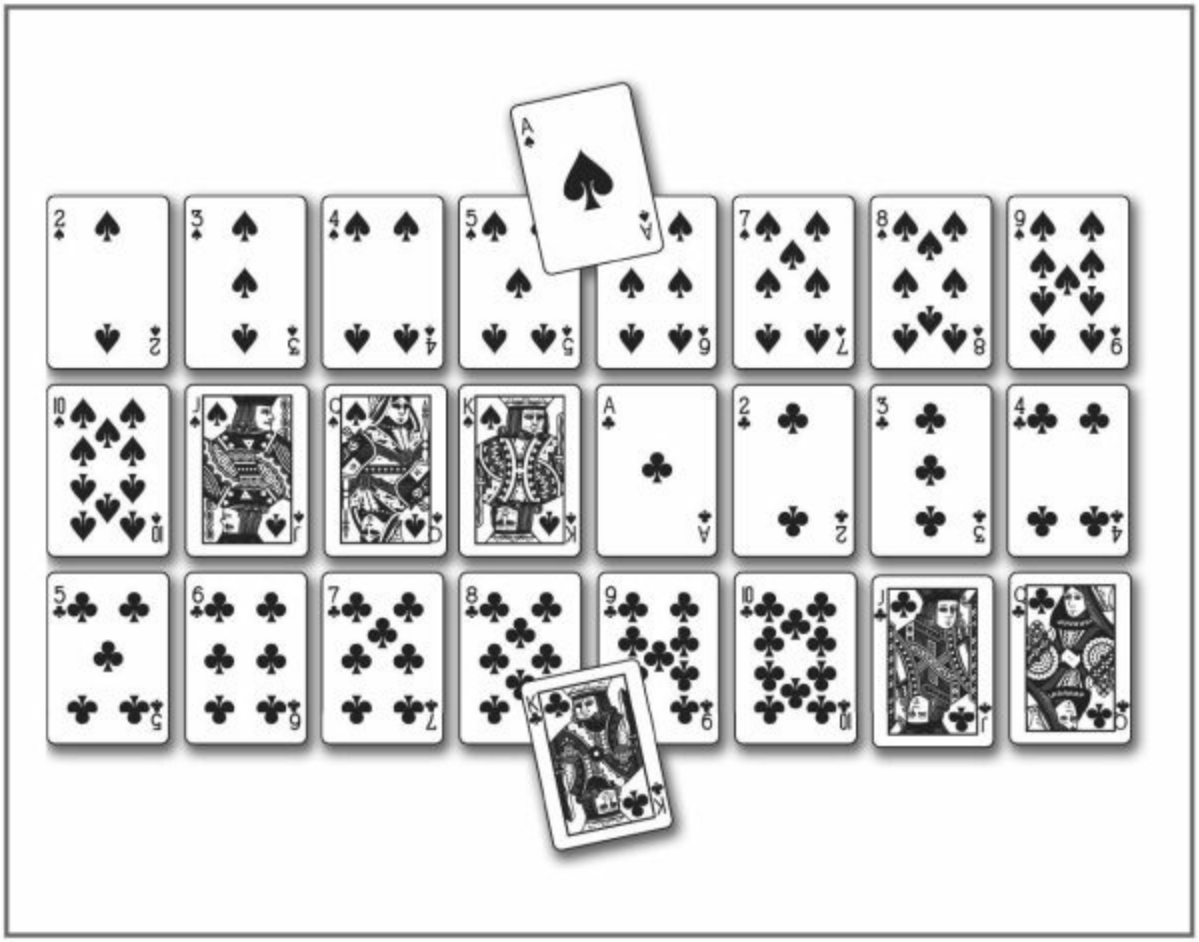
Возьмите колоду карт и выберите из нее пики и трефы. Разложите эти 26 карт на столе вверх рубашками.

Теперь переверните одну карту; взгляните на число очков (или картинку) и масть, запомните ее, затем снова переверните.

Повторите эту операцию 10 раз. Наконец, возьмите лист бумаги (или откройте листы для заметок в конце книжки) и выпишите названия 10 карт в том порядке, в каком вы их открывали, помечая масть и значение каждой карты.

**Совет**:

Это упражнение принесет больше пользы, если вы попросите кого-нибудь контролировать вас во время его выполнения, чтобы можно было проверить, насколько хорошо вы с ним справляетесь.

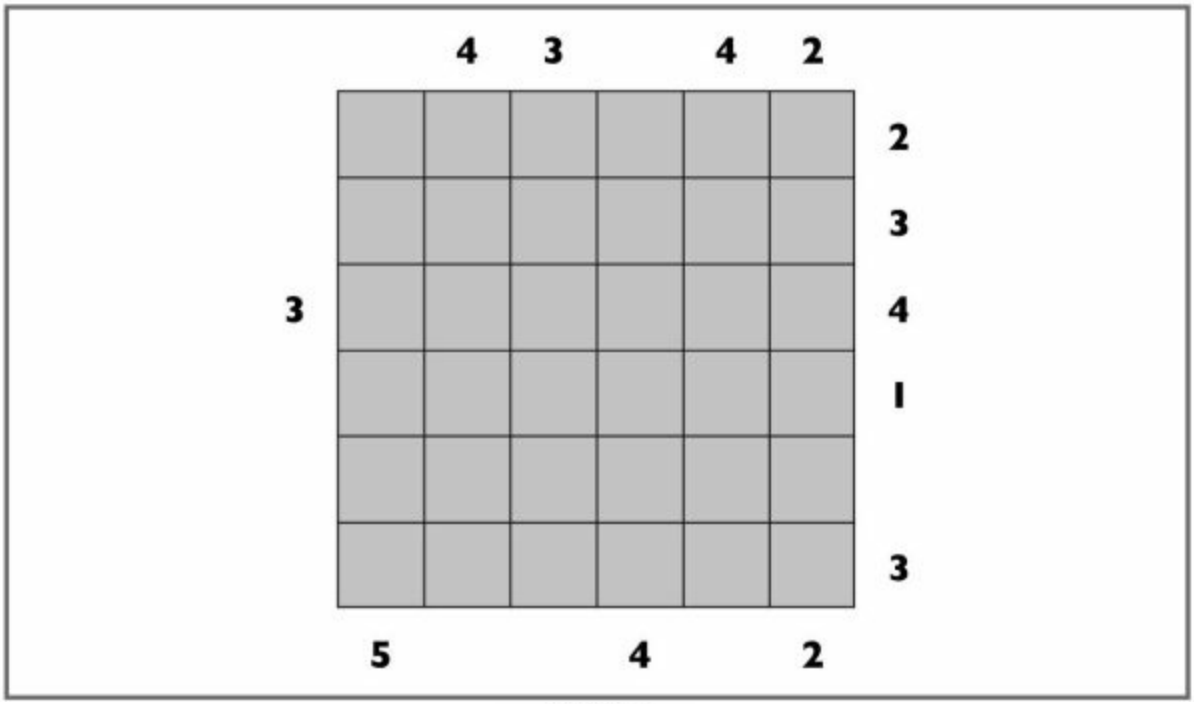


ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Исследования Хельсинкского университета 2008 года показали, что пациенты, перенесшие инсульт, которые слушали музыку по 2 часа в день, восстанавливали память и внимание лучше, чем другие пациенты, слушавшие только тексты или вообще ничего не слушавшие.

## Многоэтажки

Разместите числа от 1 до 6 в каждом ряду и колонке. Каждое число символизирует здание с указанным числом этажей. Расположите эти здания так, чтобы число, заданное снаружи решетки, соответствовало числу зданий, которые можно увидеть из этой точки, если смотреть только на ряд или колонку с этим числом. Здание с меньшим числом этажей не может скрыть за собой более высокое здание, но то, у которого этажей больше, всегда скрывает менее высокие дома.



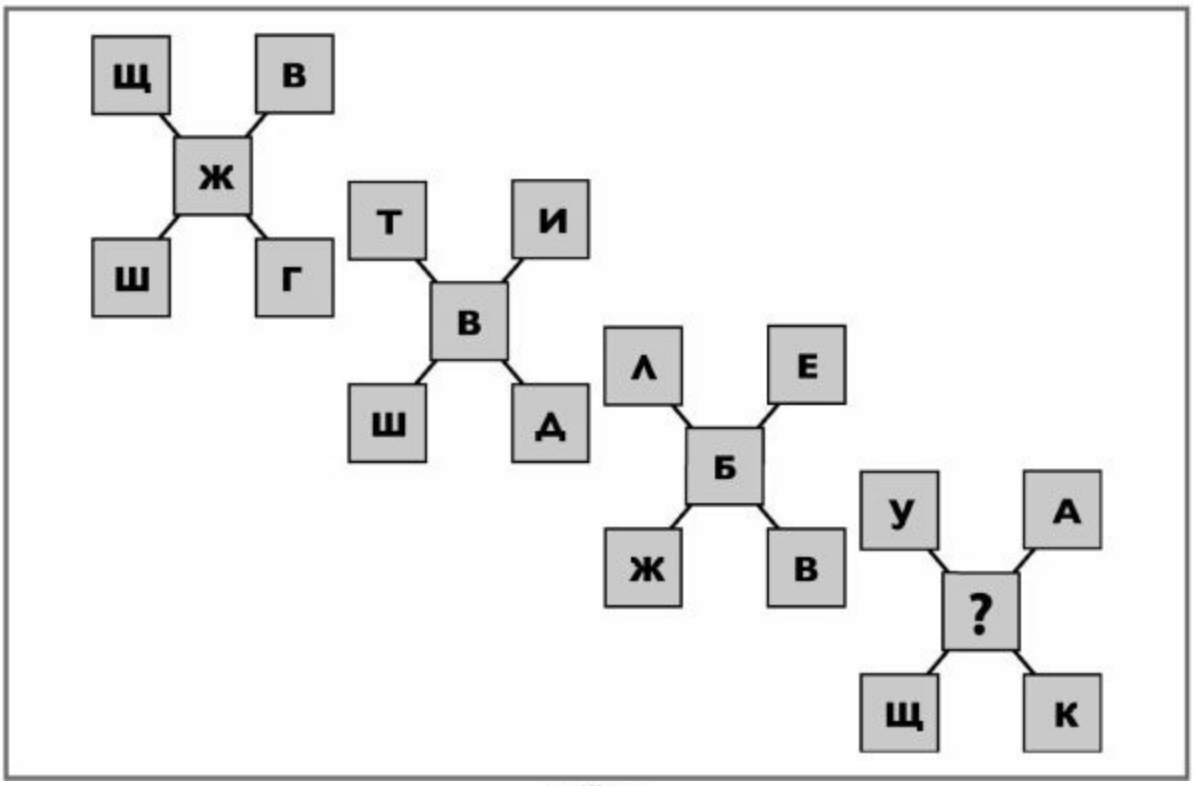

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Создайте список из 31 факта, которые вы хотите всегда помнить. Поместите его в таком месте, где вы будете видеть его каждое утро. Заучивайте по 1 факту в день и проверяйте себя раз в неделю. То же самое можно проделывать с научными или математическими формулами, правилами правописания или произношения слов.

## Дешифровщик

Вот вам шанс снова приложить руку к «Буквобабкам» (см. задачу 63). Как и в первый раз, буквы А – Э соотнесены с числами 1 – 26, и ваша задача – взломать таинственный код, чтобы определить пропущенную букву.

В задачах, подобных этой, вы используете оперативную память и оттачиваете ясность мышления.



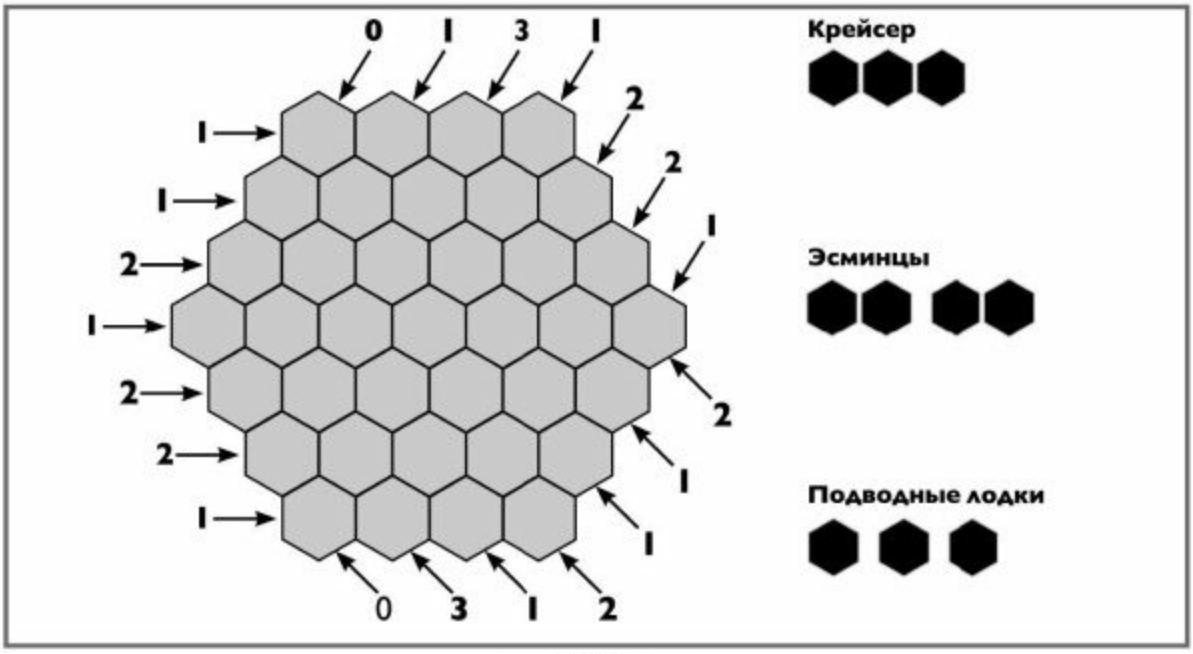
ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Помечтайте о том, как ваша память становится все лучше. Некоторые исследования позволяют предположить, что люди, которые вспоминают свои сны, обладают более творческой натурой и высокой мотивацией, что определенно благотворно влияет на память. Скажите себе, что собираетесь запомнить свои сны, прежде чем отправитесь

спать, и держите наготове блокнот и карандаш.

## Война на море

Попробуйте еще раз справиться с нашим вариантом «морского боя». Сумеете разместить на плане 6 перечисленных ниже кораблей? Как и прежде, число и стрелка указывают на количество шестиугольных клеточек, занятых «палубами» одного или нескольких кораблей; корабль может быть сориентирован в любом направлении, но два корабля нигде не соприкасаются. Начните с того, чтобы ставить маленькие крестики в тех шестиугольниках, которые наверняка будут пустыми; затем заштрихуйте те, которые, по вашему мнению, будут заняты частью корабля.



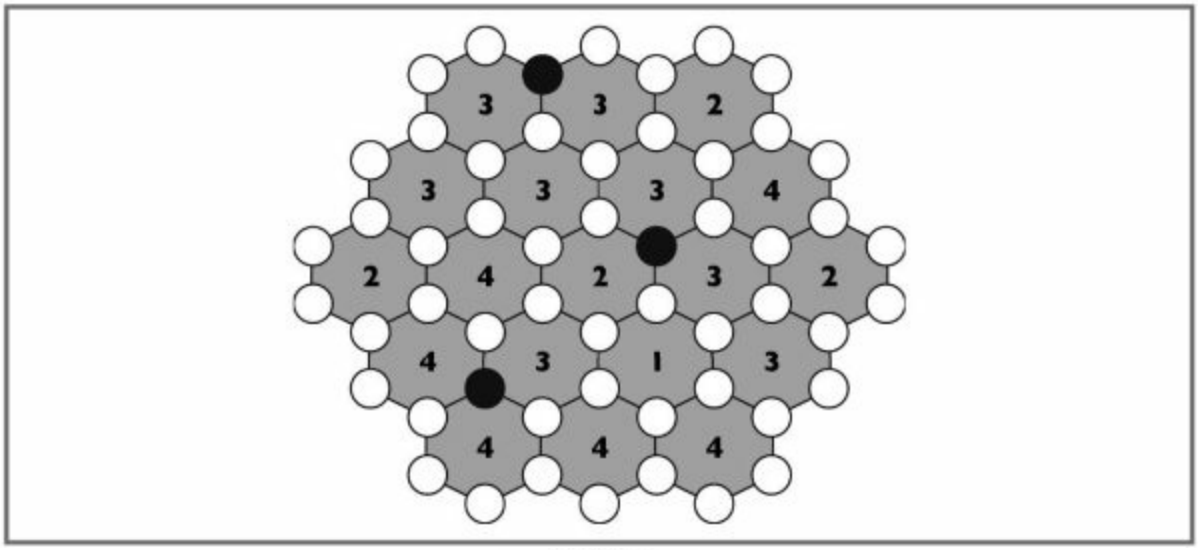

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

А вот и еще одна причина ломать голову над задачами и упражнениями, которые развивают сосредоточенность! Исследование 2005 года, проведенное в Калифорнийском университете города Беркли, показало, что работа интеллекта у пожилых людей ухудшается, потому что им становится труднее абстрагироваться от отвлекающих факторов.

# Числовой улей

«Числовой улей» позволяет применить на практике любые методы или подходы, которые вы освоили, прорабатывая задачу «Сотовая связь» (задача 8). Как и прежде, некоторые кружки в этой задаче уже закрашены. Закрасьте еще часть белых кружков, чтобы количество темных соответствовало числу в области, которую они окружают.

Правило: каждый закрашенный кружок из окружающих область с числом больше единицы должен стоять рядом с другим закрашенным кружком. Решая задачу, помогите себе, ставя точку в любом кружке, который, по вашему мнению, не должен быть заштрихован.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Поезд 14.10 из Лондона отбывает с 12-минутным опозданием, отстает еще на 12 минут от расписания на первой станции, еще на 11 – на второй, еще на 10 – на третьей и т. д. Пассажирам положено возвращать деньги за билет, если поезд придет на шестую станцию с опозданием в 70 минут или больше. Будут ли возвращены деньги в этом случае?

# Трое в банке, не считая…

Вам нужна полная сосредоточенность, чтобы преуспеть в этом тесте на внимательное чтение. Прочтите изложенную ниже историю только 2 раза.

Не смотрите на вопросы на правой странице. Постарайтесь запомнить все детали текста. А теперь закройте эту страницу и попытайтесь ответить на вопросы, не возвращаясь к тексту.

«Трое мужчин шагали через квартал игорных заведений. В 10.54 утра они миновали казино “Виргинские холмы” на углу улиц Хэйсид и Пятой авеню, затем в 11.06 задержались на 2 минуты подле “Гранда”, что на пересечении Орчад и Седьмой. Они повернули направо, потом налево и прошли мимо “Мажестика”, окна которого выходят на Риджвью и Девятую, потом замешкались, чтобы поболтать со швейцаром Хейдаром у дверей “Санкт-Петербурга”, что на перекрестке Медоу и Десятой. Наконец, в 11.38 они уже стояли возле банка “Глобал Спан Секьюритиз”, на углу Ривер и Двенадцатой. У первого из мужчин, которого звали Раулем, в ножной кобуре прятался пистолет. “Пушка” второго, Шимуса, была заткнута за ремень под мешковатой рубахой. А третий, Энтони, повесил свое оружие на грудь, сунув в кисет.

Они направились ко входу в банк. Когда приятели ступили на порог, из дверей вылетели два грабителя; один был весь в синем и с черной маской на лице, а второй – весь в черном, только маска синяя. “А, знаменитые налетчики, “Черный и Синий”! – ухмыльнулся Шимус. “А ну, стоять!” – воскликнул Энтони. “Прошу прощения, парни, – произнес Рауль, – но вы арестованы”».

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Мозгу на пользу стимуляция; беседа или дискуссия – один из лучших способов поддерживать бодрость и интерес. В 2008 году Гарвардская школа общественного здоровья провела исследование, в ходе которого выяснилось, что активная общественная жизнь может

замедлить ослабление памяти у пожилых людей.

Вопросы для проверки памяти – вы ознакомились с предыдущей страницей?

1. Какое казино мужчины миновали первым?

_____

2. В какое время они остановились у «Гранда»?

_____

3. Каков адрес третьего казино?

_____

4. Как звали швейцара четвертого казино?

_____

5. Как назывался банк?

_____

6. В какое время мужчины оказались возле банка?

_____

7. Как звали второго из мужчин?

_____

8. Где носил оружие третий из мужчин?

_____

9. Как был одет второй грабитель?

_____

10. Кто произнес фразу: «А ну, стоять!»?

_____

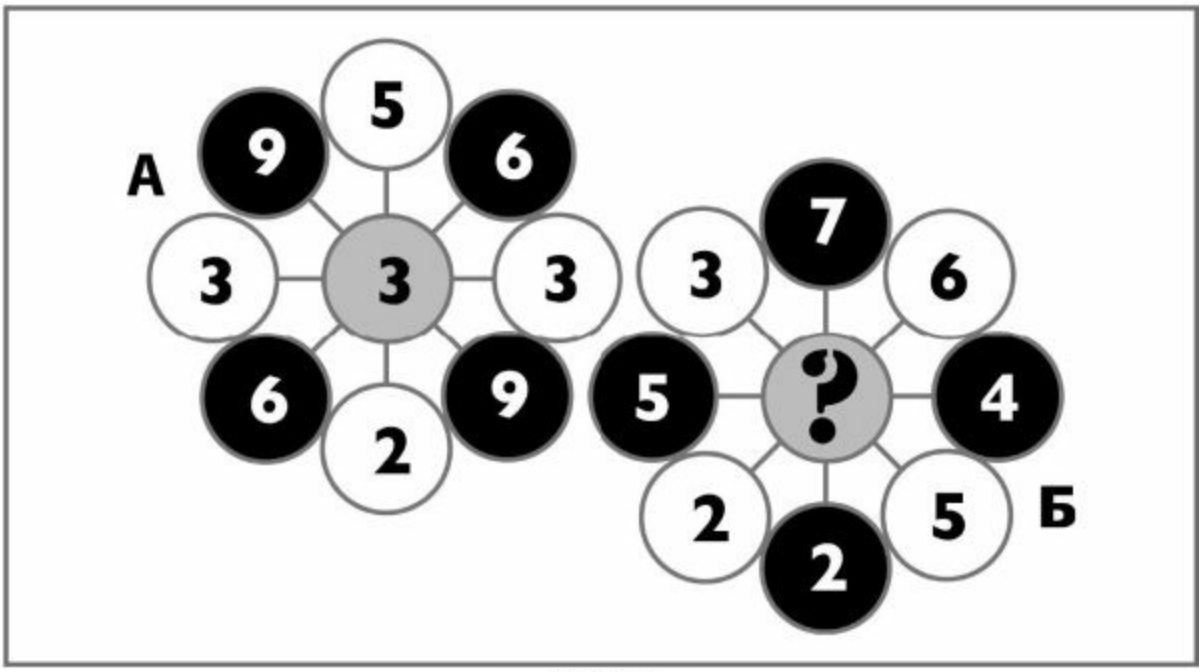
ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Используйте визуализацию, чтобы запомнить эти указания: прямо к «Рэйз Рекордс», пройти по Фокс-авеню до бара «Голубой колокольчик», направо по Грин-стрит мимо салона-парикмахерской «Ножницы», налево возле зеленной лавки «Яблочник», пройти через подземный переход – и вы окажетесь у Уайтс Пул Холла.

## В яблочко

Какое число должно быть в центре колеса Б? Вероятно, вы уже здорово наловчились выполнять это упражнение после решения головоломок 18 и 44!

Как и прежде, ваша задача – изучить взаимоотношения между числами в колесе А и применить их к колесу Б. Возвращение к задачам одного типа позволяет вам закрепить полученные навыки – точно так же при запоминании информации повторение пройденного фиксирует данные в памяти.

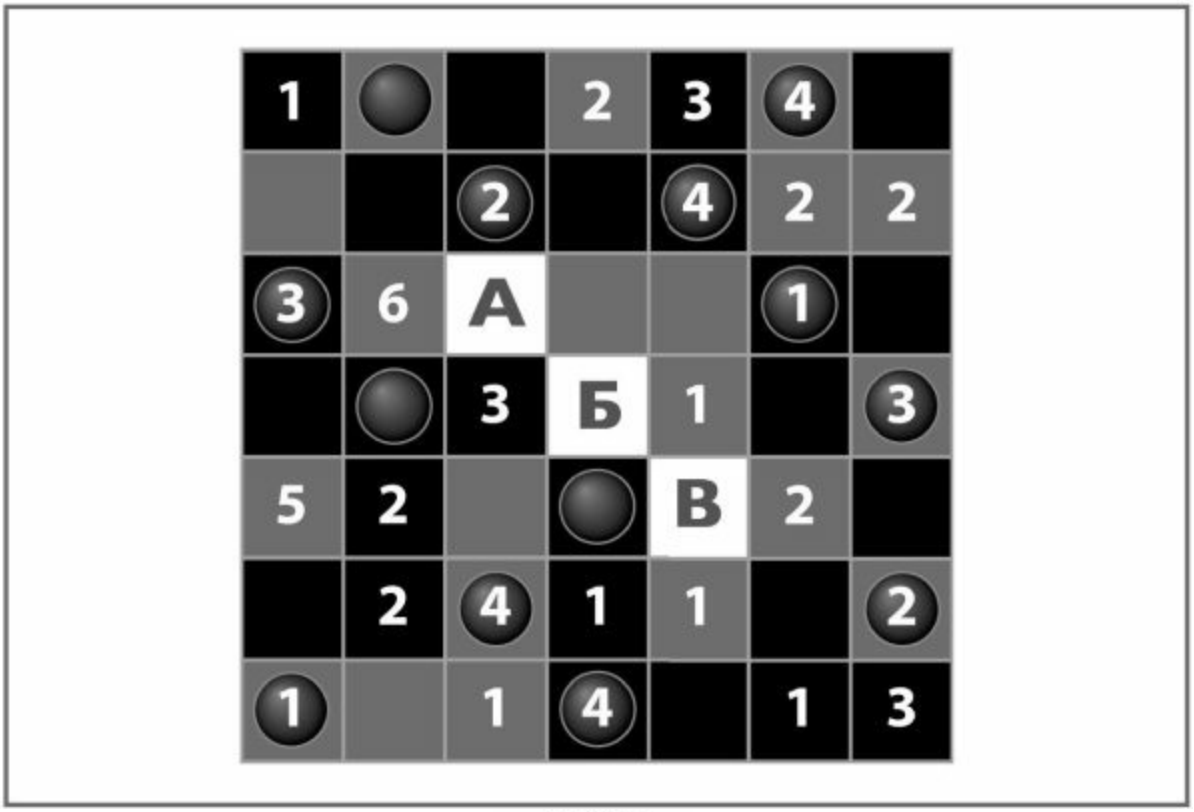


ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Мозг консолидирует воспоминания и новую информацию во время полноценного сна, судя по данным исследования 2008 года, проведенного Женевским университетом. Люди, осваивавшие новые навыки, лучше применяли их после 8-часового сна, чем те, кому спать не давали или разрешали лишь слегка вздремнуть.

## Заплатки

Мысленно вернитесь к задачам 28 и 46: перед вами еще одна версия задачи на «решеточную логику». Вам снова предстоит выяснить, какие «заплатки» поставить на пустые клетки А, Б и В.

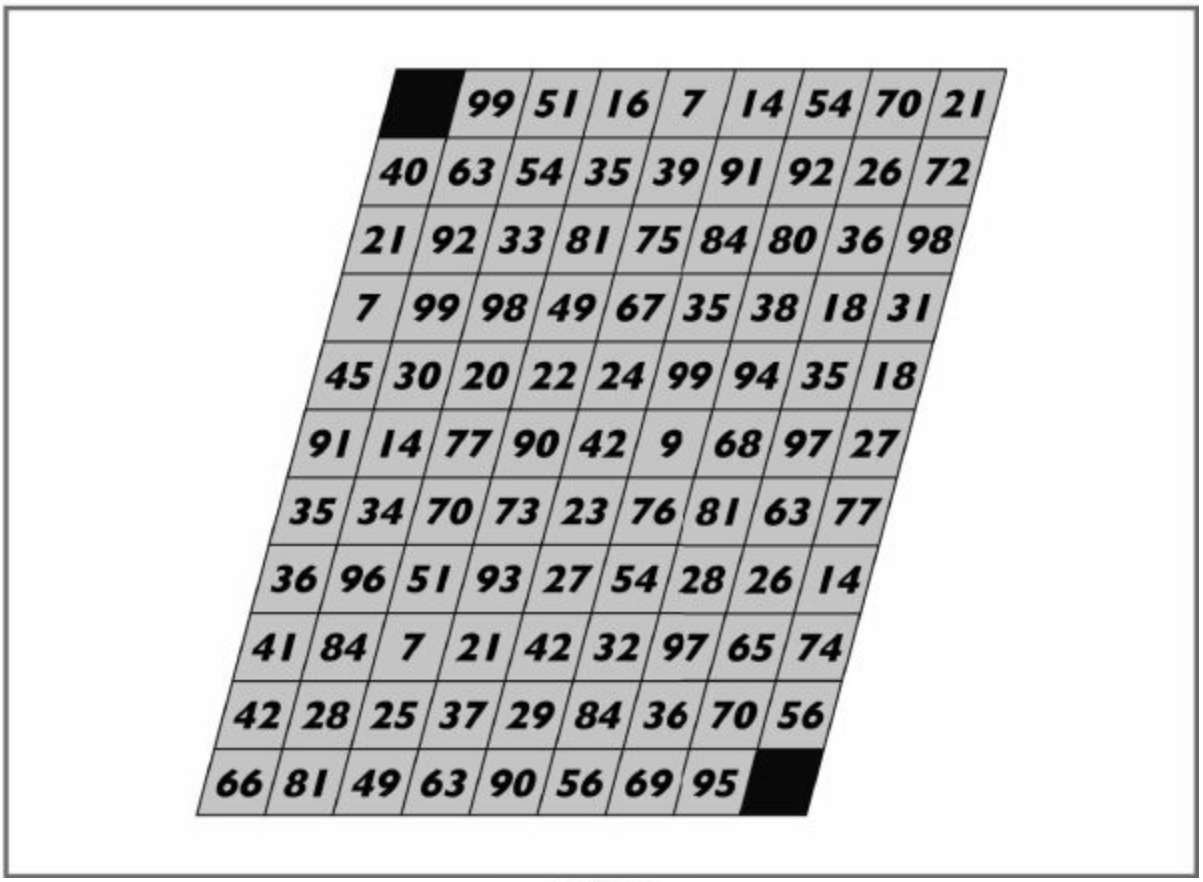


ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Свяжите перечисленные цвета с фруктами, а потом постарайтесь припомнить их все (один цвет может относиться не к одному фрукту). Черносливовый, желтый, малиновый, яблочный, черничный, зеленый, цвет киви, оранжевый, красный, банановый, сливовый, мандариновый, томатный, голубой.

## Сверху донизу

Сможете найти маршрут через этот выложенный плиткой пол, делая шаг длиной в одну плитку, начиная с одной темной плитки и заканчивая другой? Наступать можно только на квадраты с числами, кратными 7 или 9 (или им обоим), и нельзя ходить по диагонали или перепрыгивать через плитки.



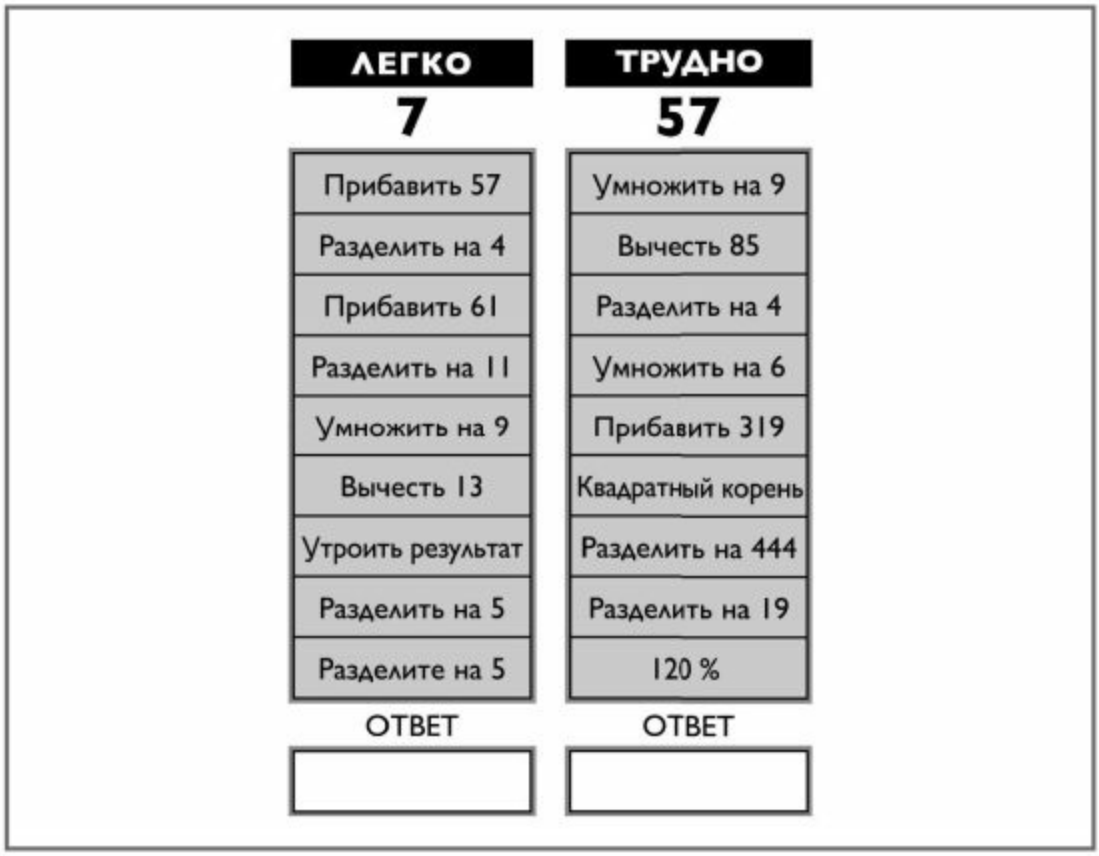
ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Похоже, старение учит нас умению сохранять положительный настрой. В 2006 году Сиднейский университет провел исследование с применением магнитно-резонансной томографии, которое показало, что мозг людей в возрасте 50–70 лет лучше контролирует реакции на

негативные эмоции, чем мозг молодых людей.

## Раз – ступенька, два – ступенька

Это задание должно быть знакомо вам по задачам 13 и 40. Вы развиваете легкость в обращении с числами, с максимальной возможной скоростью спускаясь по числовым лестницам. Начните с заданного числа, затем выполняйте примеры сверху вниз, чтобы добраться до двух ответов, по одному в каждой колонке.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Мы уже видели, что эмоциональная вовлеченность способствует работе памяти (см. с. 44). Выучите эту последовательность цветов, связывая их с эмоциями, такими как радость, страх или отвращение: фиолетовый, зеленый, белый, индиго, красный, коричневый, желтый.

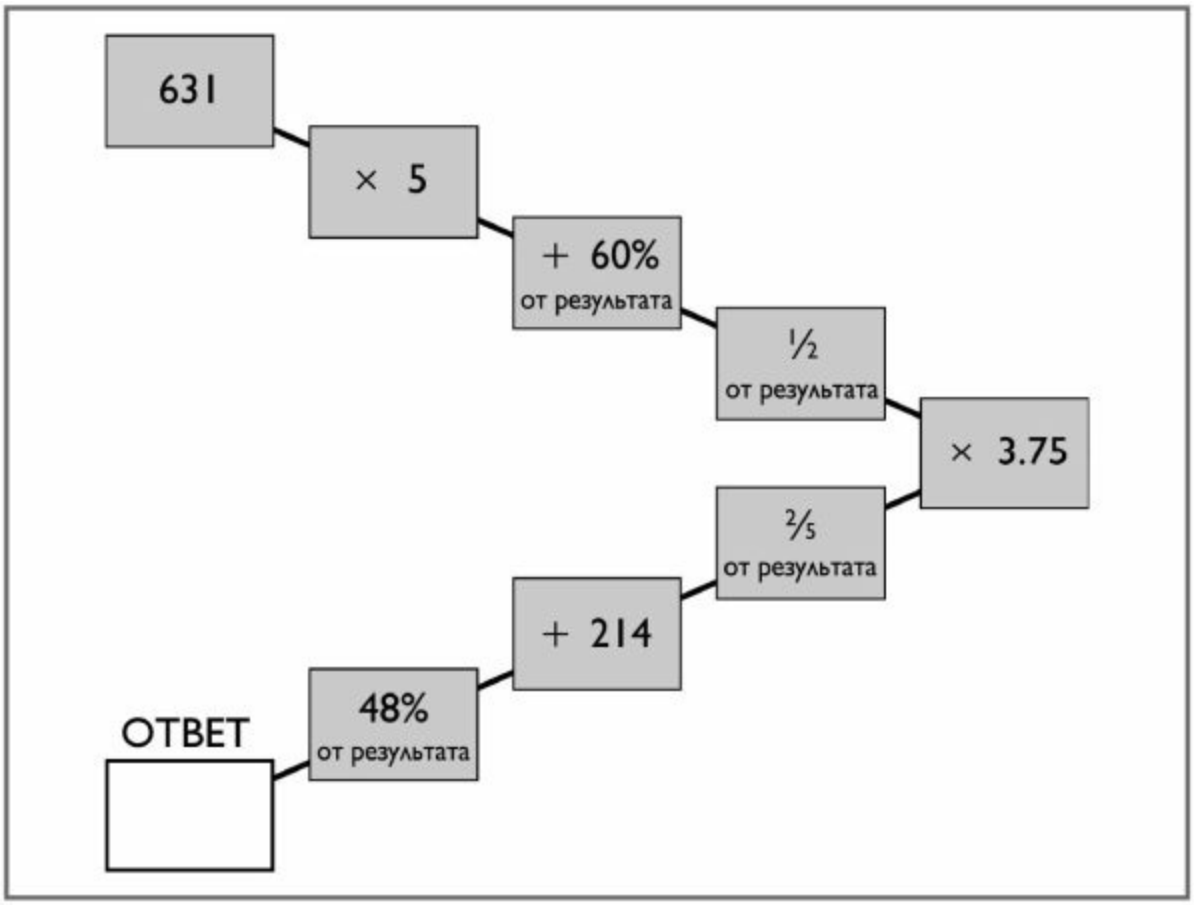
# Скоростной спуск

Представьте себе, что обсуждаете проценты по вкладам, цены на дома или пенсионный кризис: уверенное владение навыками устного счета может быть важным аспектом в умении казаться интеллектуально развитым и хорошо информированным в ходе повседневных разговоров. К тому же устный счет поддерживает и развивает хорошую память.

Эта задача (как и ее родственница, задача 57) требует выполнения серии математических инструкций, точного, но быстрого.

Начиная с верхнего левого угла, как можно быстрее спускайтесь со ступени на ступень, последовательно применяя математические инструкции к промежуточным результатам.

Для этого упражнения существует 3 уровня сложности: легкий – 90 секунд, средний – 60 секунд, сложный – 45 секунд.



ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Исследования Мичиганского университета за 2010 год позволили выяснить, что люди, продолжавшие работать после 60-летнего юбилея, лучше справлялись с тестами на память, чем ставшие пенсионерами вскоре после 50.

## Сиятельный пример

Эта «осветительная» задачка – хорошая проверка логически-пространственного мышления: возможно, вы узнали в ней принцип задачи 11 («Просветление»).

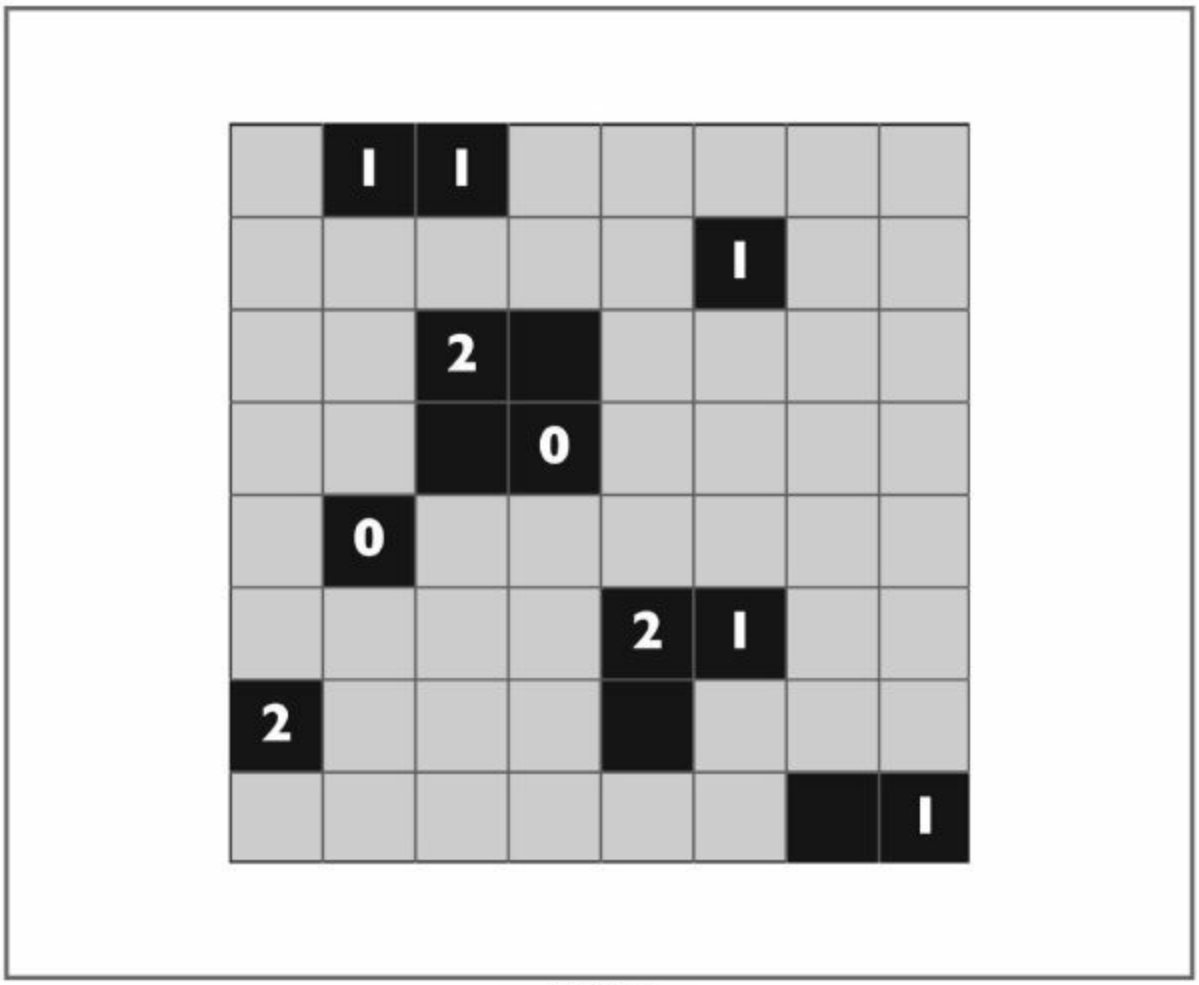
Как и тогда, кружки символизируют лампочки. Лампочка посылает лучи света горизонтально и вертикально, освещая весь ряд и колонку, если только ее свет не блокирует темная клетка.

Ваша задача – разместить лампочки в пустых клетках так, чтобы никакие две лампочки не светили друг на друга, пока не будет освещена вся решетка.

Некоторые темные клетки содержат числа, указывающие, сколько лампочек содержится в клетках вверху, внизу, справа или слева от данной клетки.

Лампочки в прилегающих по диагонали клетках в счет не идут.

Вокруг темных клеток без цифр может быть любое число лампочек или вообще ни одной, и подсказки в темных клетках не обязательно указывают на все лампочки.



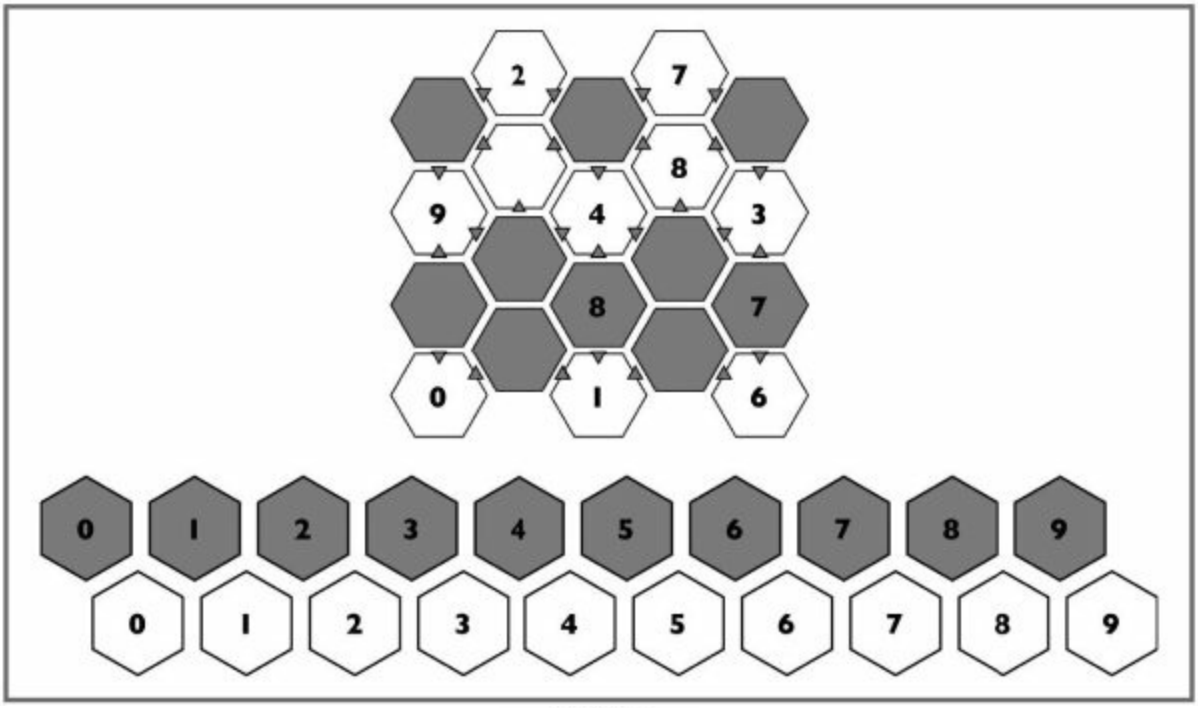

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Вы едете на машине из Лондона в Эдинбург (655 км), затем в Инвернесс (252 км), потом в Глазго (275 км), оттуда в Престон (295 км), а потом возвращаетесь в Лондон (354 км). Какой путь вы проделали?

# Шестиугольные оправы

Числа от 0 до 9 идеально встроены в соты, каждое из них один раз появляется в белом шестиугольнике и один раз – в темном. Число в белом шестиугольнике должно быть равно сумме чисел в окружающих его темных шестиугольниках. Если эти суммы составляют двузначное число, вписывайте в белый шестиугольник вторую его цифру. Например, 4 + 5 + 3 = 12 – в шестиугольник вписываем 2.

Эта задача, с «родной сестрой» которой вы столкнулись в лице задачи 25 («Числовое гнездо») – отличная интеллектуальная разминка.




ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Наука полагает, что мы начинаем по-иному пользоваться памятью. Поскольку теперь искать информацию очень легко – например, в Интернете – мы меньше сосредоточиваемся на запоминании фактов и больше – на поиске путей к ним.

# Ночные ястребы

Проверьте свою способность к наблюдению, наслаждаясь изящными искусствами. Отыщите репродукцию картины «Ночные ястребы», созданной Эдвардом Хоппером в 1942 году (ее легко можно найти онлайн – задайте поиск в Интернете по словам «Хоппер – Ночные ястребы»). Рассмотрите картину в течение 2 минут, подмечая как можно больше деталей, затем отведите взгляд и постарайтесь ответить на следующие вопросы, не глядя на картину. Чтобы выжать из памяти как можно больше, вам потребуется визуальная концентрация и внимание к деталям.

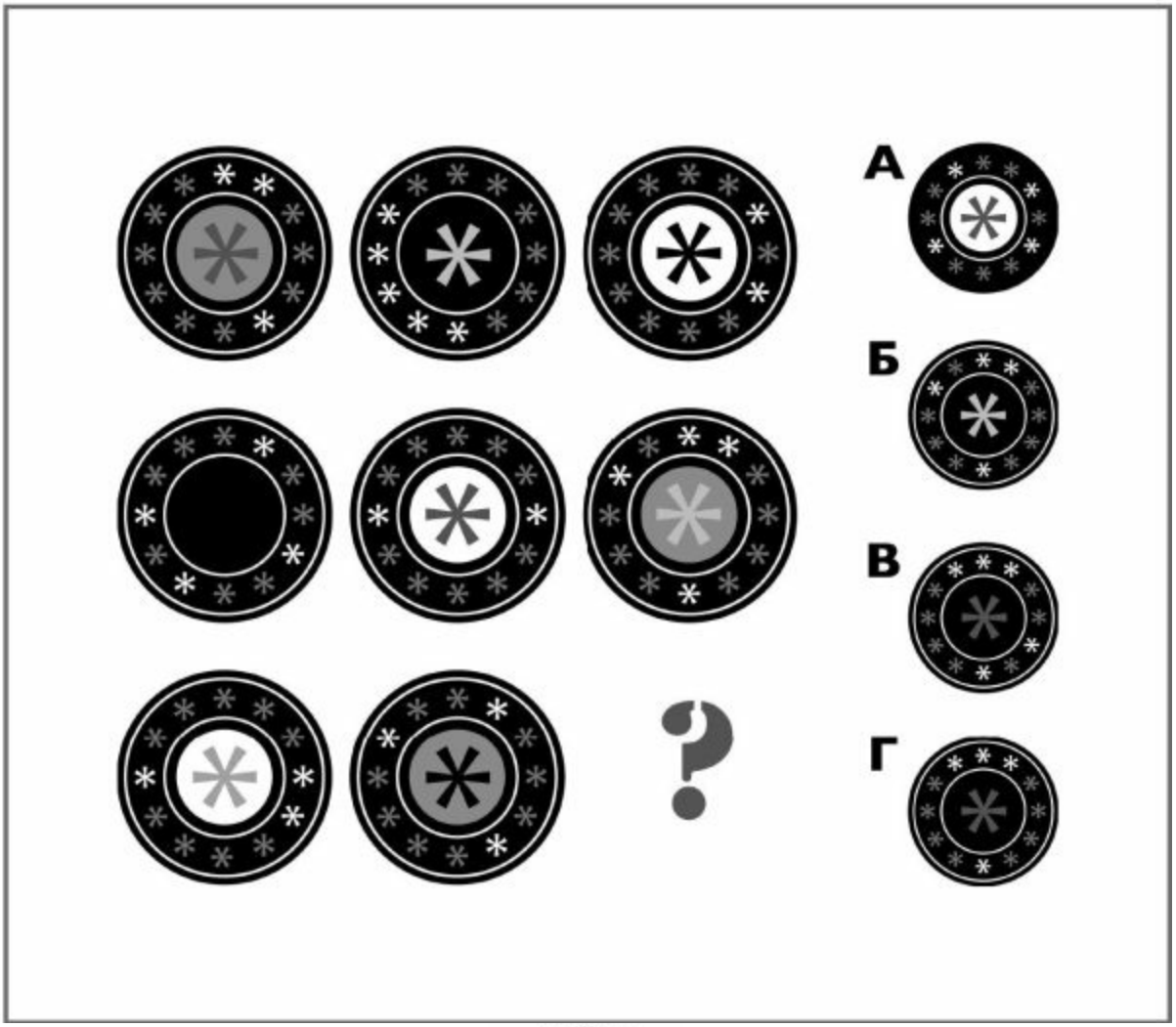
1. На скольких персонажах картины нет головных уборов?
2. Сколько из видимых на картине сидений не занято?
3. Как называется кафе?
4. Сколько в нем титанов с чаем или кофе?
5. Какого цвета платье на женщине?
6. Сколько окон полностью видны на верхнем этаже здания напротив?
7. Что находится за баллонами?
8. Что делает бармен: наклоняется или выпрямляется?
9. Какие у женщины волосы: длинные или короткие?

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

В этих числах зашифровано имя прославленного художника XX века. Сумеете взломать код и назвать его? 27, 14, 6, 10, 20, 15, 17, 22, 15, 12. Подсказка: это автор бестселлеров – одна из его картин была продана за 100 млн долларов.

## Девятая тарелка

Представьте, что эти тарелки были найдены в антикварном магазине. Я хотел бы расставить их в логическом порядке, но не могу понять, какую из четырех (А, Б, В или Г) поставить на девятое место.



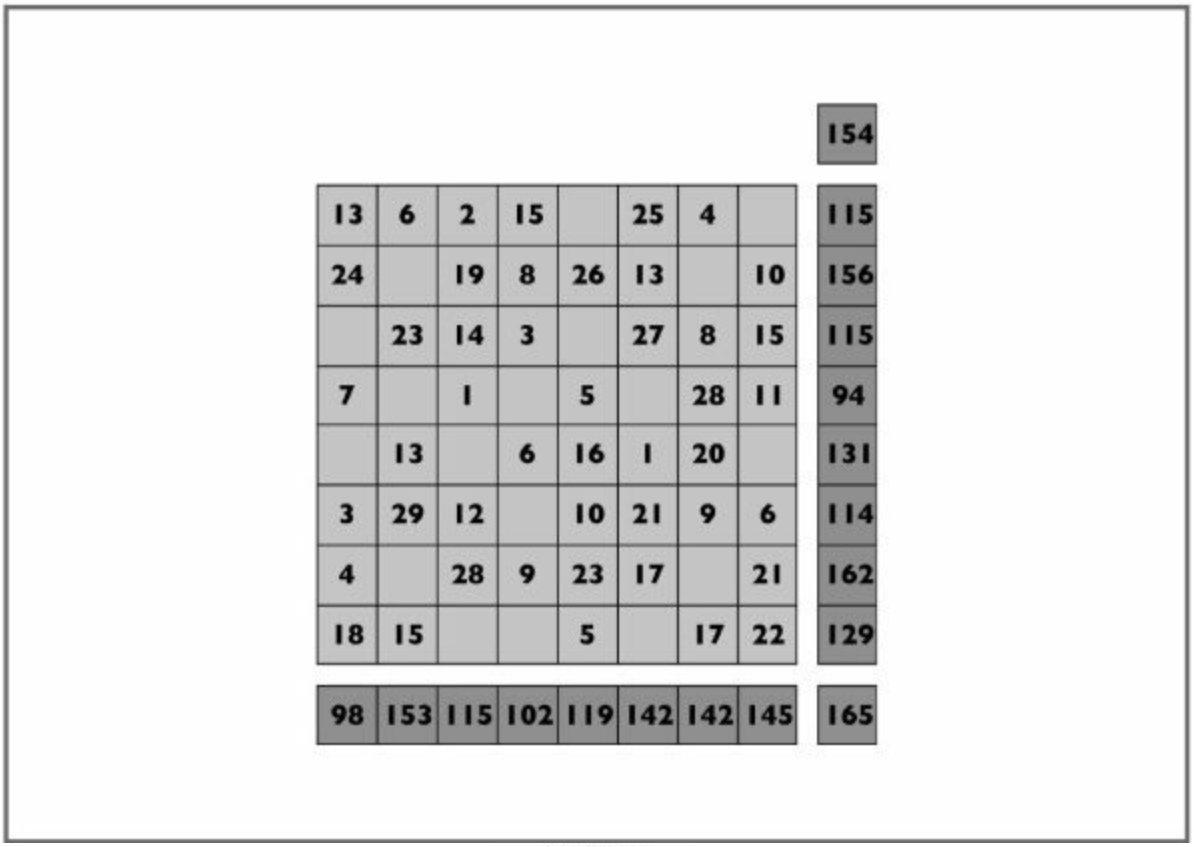

ФАКТ ИЗ ЖИЗНИ УМНОГО МОЗГА

Гиппокамп – область мозга, с которой мы уже встречались несколько раз и знаем, что она тесно связана с формированием новых воспоминаний – находится в лимбической системе, том отделе мозга,

который управляет побуждениями и импульсами.

## Числовая карта

Чтобы завершить нашу последнюю загадку, заполните пустые клетки целыми числами от 1 до 30 включительно, каждое из них может появляться в решетке не один раз – или ни одного. Сумма чисел в каждом горизонтальном ряду равна соответствующим числам в столбике справа, в двух диагональных линиях – угловым числам; а числа в вертикальных колонках дают суммы, указанные в нижнем внешнем ряду.



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | 154 |
| 13 | 6 | 2 | 15 | | 25 | 4 | | 115 |
| 24 | | 19 | 8 | 26 | 13 | | 10 | 156 |
| | 23 | 14 | 3 | | 27 | 8 | 15 | 115 |
| 7 | | 1 | | 5 | | 28 | 11 | 94 |
| | 13 | | 6 | 16 | 1 | 20 | | 131 |
| 3 | 29 | 12 | | 10 | 21 | 9 | 6 | 114 |
| 4 | | 28 | 9 | 23 | 17 | | 21 | 162 |
| 18 | 15 | | | 5 | | 17 | 22 | 129 |
| 98 | 153 | 115 | 102 | 119 | 142 | 142 | 145 | 165 |

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМНОГО МОЗГА

Что вы получите, если сложите дни в июне, августе, октябре и декабре, затем вычтете дни января, сентября и апреля, прибавите дни мая и ноября и разделите на количество дней в июле?

# Ответы

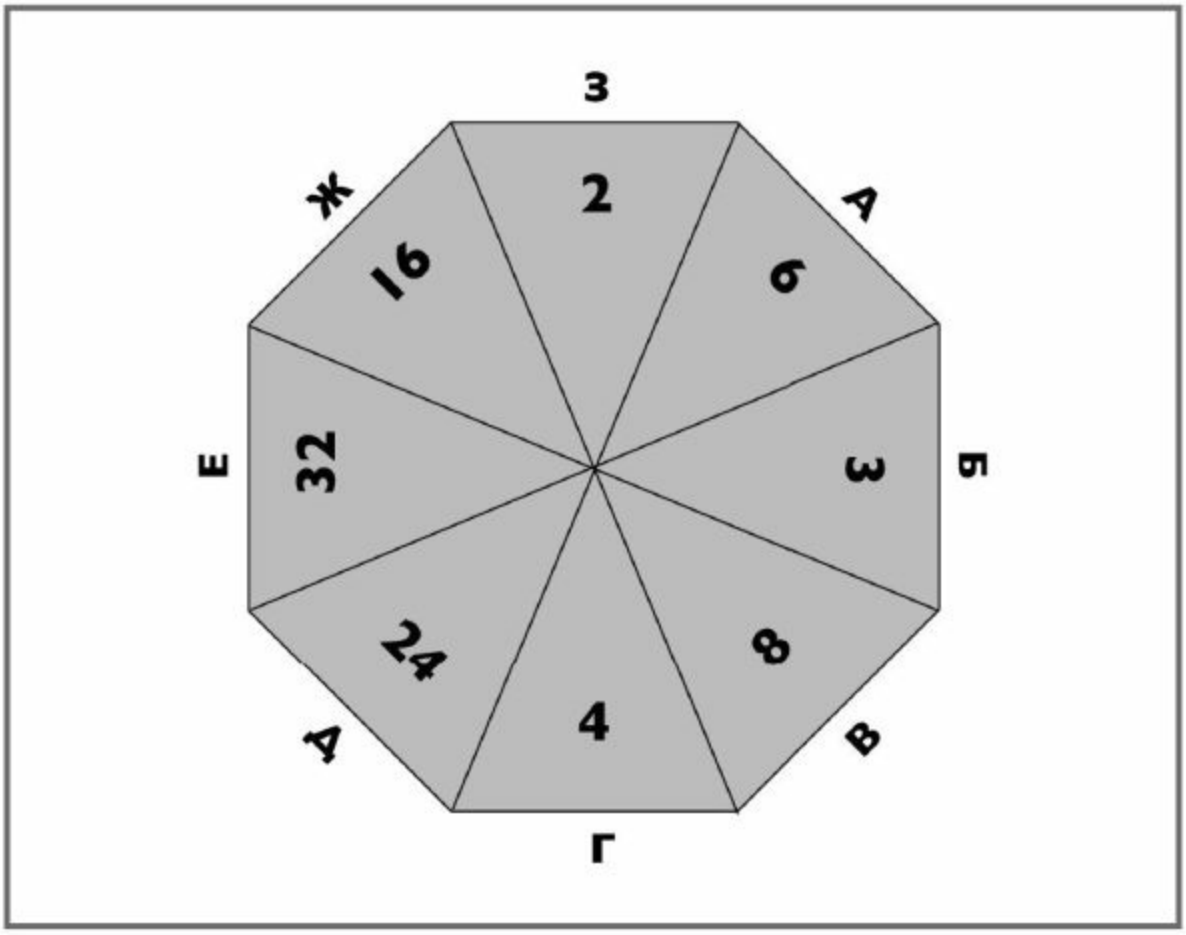
Постарайтесь не заглядывать в раздел ответов слишком рано. Если застряли на какой-то загадке – не торопитесь! Сделайте перерыв и займитесь чем-нибудь другим, а потом повторите попытку.

А если все-таки заглядываете в ответ, старайтесь узнать что-то новое о примененном методе решения – такое отношение гарантирует вам способность оставаться умными!

# Часть 1 Простые «разминки» для мозга

## Задача 1. Октомания

Завершенная решетка должна выглядеть так, как показано ниже, соответствуя всем подсказкам; как в подсказке 4, например, А (6) минус Г (4) = 3 (2), или в подсказке 8, где Е (32) разделить на 3 (2) = Ж (16).




## Задача 2. Арифмотест

Ответы на наши арифметические вычисления показаны ниже. Гимнастика для умного мозга: в качестве образов могут послужить монарх или полководец (Александр); прогулка по музеям – «арт-тур» – или рыцари Круглого стола (Артур); возлюбленный Клеопатры или

писатель Чехов (Антон).

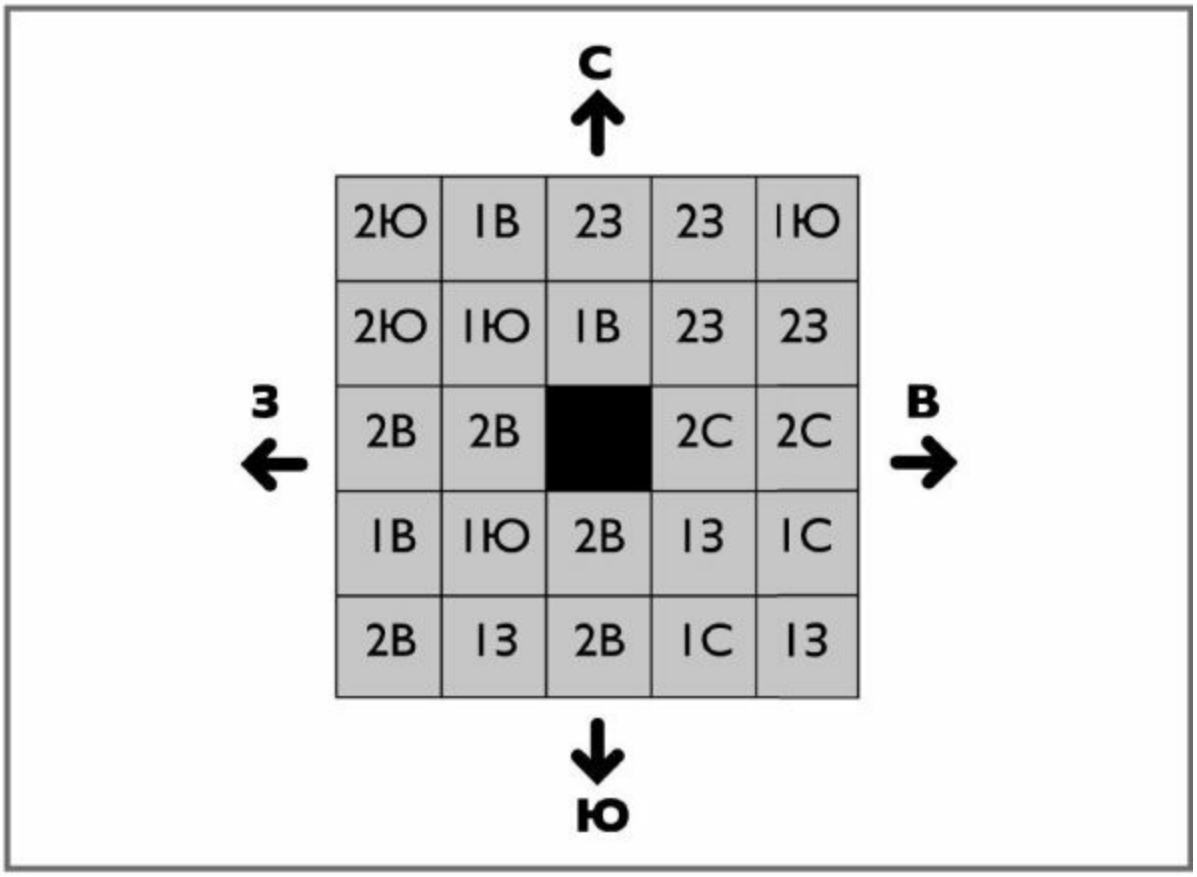
| А | Б | В |
|---|---|---|
| 5 + 3 = 8 | 9 + 4 = 13 | 11 — 8 = 3 |
| 6 + 5 = 11 | 4 × 8 = 32 | 21 ÷ 7 = 3 |
| 18 ÷ 3 = 6 | 32 — 23 = 9 | 31 + 6 = 37 |
| 3 + 9 = 12 | 20 ÷ 5 = 4 | 44 ÷ 11 = 4 |
| 17 — 8 = 9 | 4 × 3 = 12 | 11 — 7 = 4 |
| 12 ÷ 3 = 4 | 3 + 5 = 8 | 5 — 3 = 2 |
| 22 — 7 = 15 | 8 ÷ 4 = 2 | 42 ÷ 7 = 6 |
| 9 × 7 = 63 | 12 × 5 = 60 | 13 × 3 = 39 |
| 29 — 13 = 16 | 13 — 8 = 5 | 11 + 6 = 17 |
| 7 × 8 = 56 | 14 + 13 = 27 | 21 + 11 =32 |

## Задача 3. Вокруг света

Континенты: Европа, Азия, Антарктида, Африка, Австралия, Северная Америка, Южная Америка. Океаны – Индийский, Атлантический, Северный Ледовитый, Южный, Тихий.

## Задача 4. Сундучок с сувенирами

Следует начать с закрашенного квадрата 2Ю в верхней левой части. Вся таблица показана ниже. То, что вы найдете в сундучке, должно вызывать бурю воспоминаний! Подумайте – что бы лично вы положили в сундучок с сувенирами из детства?




## Задача 5. Поединок с цветами

Если слово «красный» записано синим цветом, нормальная человеческая реакция – сказать «красный», а не «синий», как требуется. Чтобы преодолеть этот импульс, вы должны управлять своим вниманием, противостоя первому, инстинктивному побуждению и делая то, что требуют от вас правила теста.

## Задача 6. Наложение многоугольников

Числа символизируют число сторон фигуры, которую они занимают. Когда фигуры накладываются друг на друга, числа перемножаются:

А: 5 × 4 = 20; Б: 10 × 4 × 4 = 160

Б разделить на А = 8.

## Задача 7. Покрути мозгами

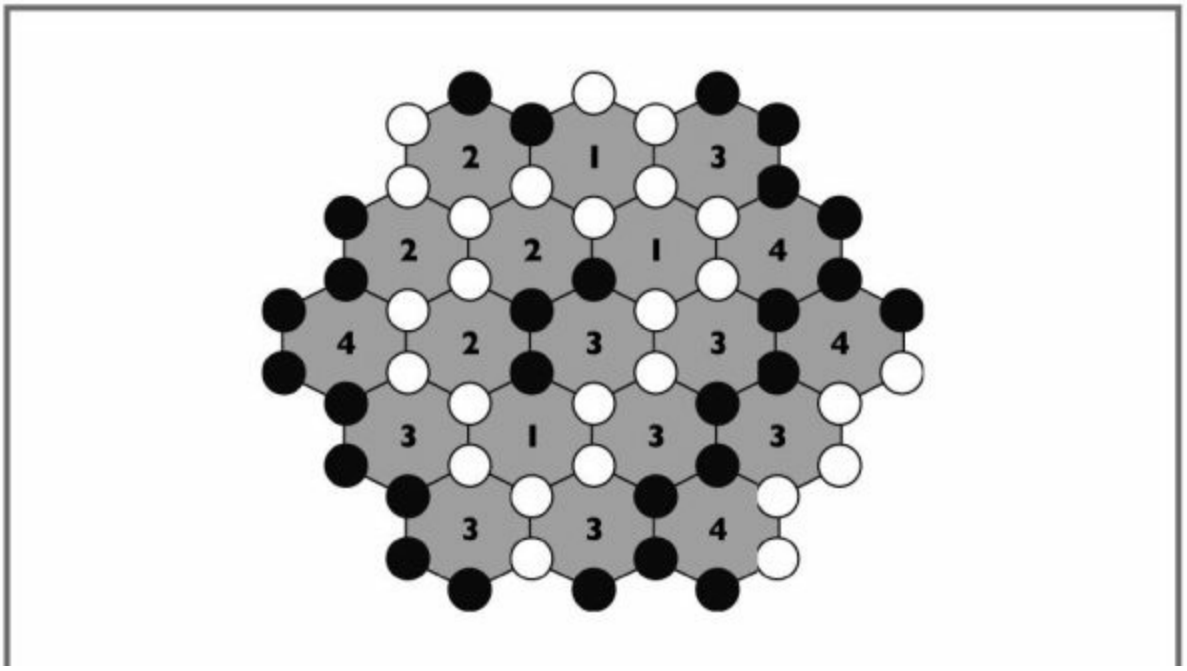
7 оборотов шестеренки А приведут к 8 оборотам шестеренки Б и 4 оборотам шестеренки В. Эта задача развивает способность визуализировать изменения. Наращивание уверенности в себе – важный аспект поддержания памяти в хорошем состоянии.

Если вы испытываете беспокойство, стресс повышает вероятность того, что вы забудете информацию, которую хотите помнить.

## Задача 8. Сотовая связь

Правильное решение задачи «Сотовая связь» показано ниже. Каждое число соответствует количеству темных кружков в его окружении. Одним из аспектов кратковременной памяти (см. «Факт из жизни умного мозга») является оперативная память.

Когда старая подруга называет вам свой новый номер телефона и вы запоминаете его цифры, удерживая их в памяти несколько секунд перед тем, как записать их, вы пользуетесь своей оперативной памятью.



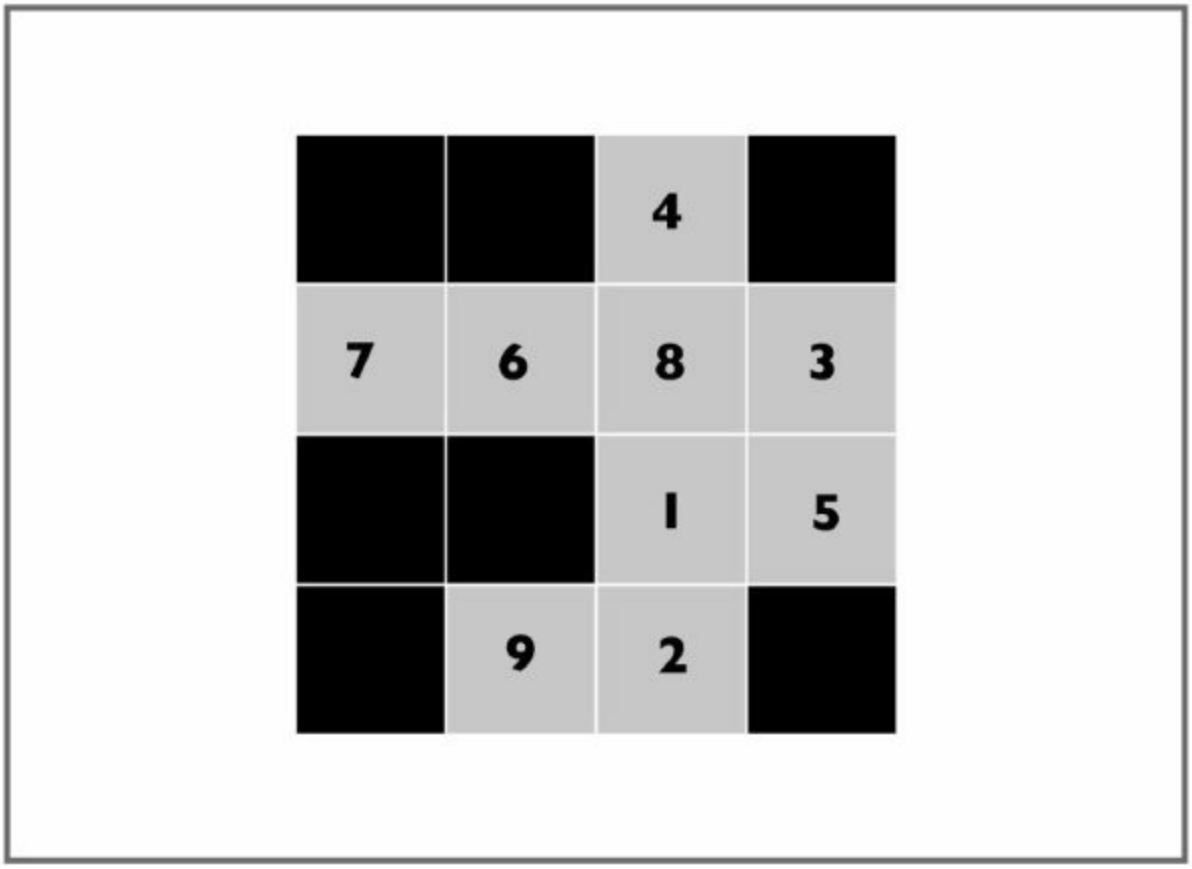

## Задача 9. Числовые последовательности

Только квадрат Б воспроизводит нужный принцип. Цифровая последовательность выглядит так: если читать слева направо, сверху вниз, то каждое число увеличивается на 2, затем на 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9.

## Задача 10. Числовые шаги

Законченная решетка должна выглядеть так, как показано ниже.

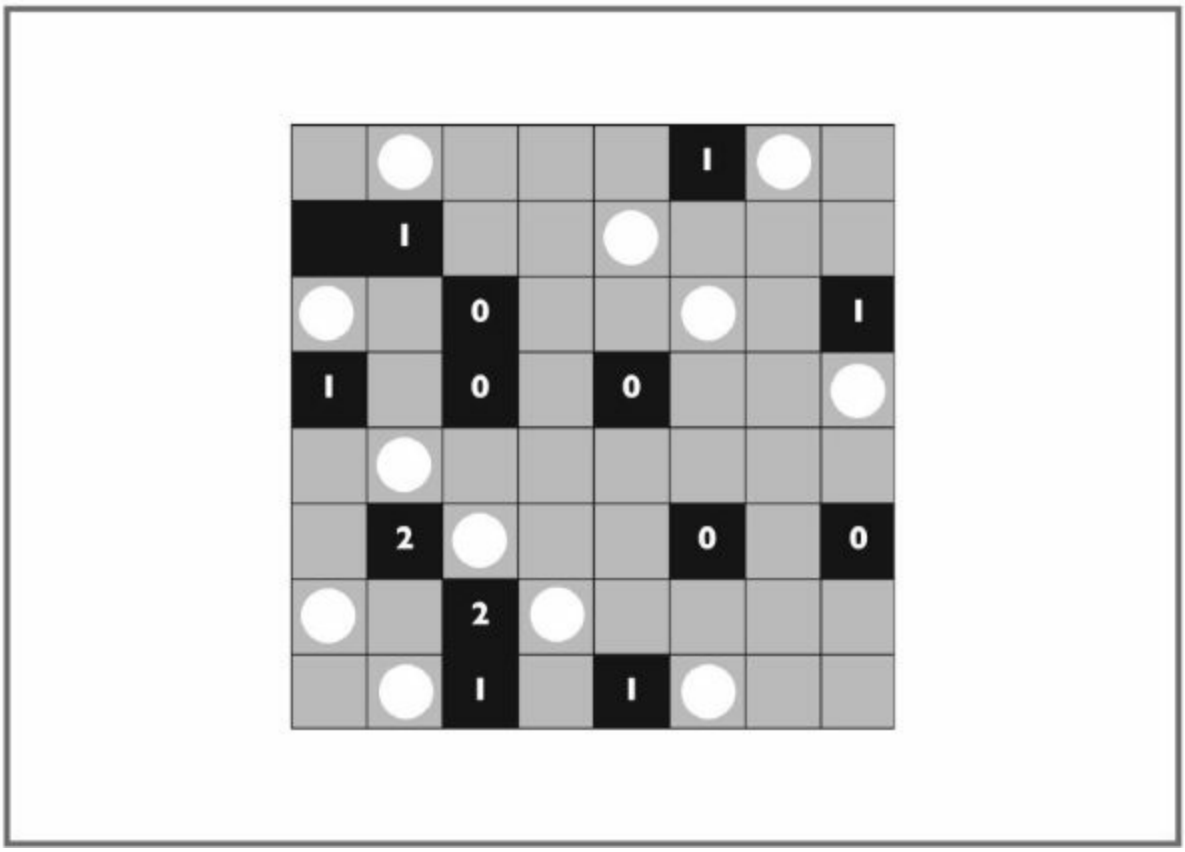
Вам нужен был верхний правый ромб-подсказка, чтобы продвинуться от 1 к 2, затем ромб под ним – чтобы продвинуться от 2 к 3 и т. д.




## Задача 11. Просветление

Вот полностью заполненная решетка «Просветления». Ответ на дополнительное задание: Мзэлн – это Пуаро, Пэлмр – Марпл, а Зтпкт – Уимси, все они – популярные герои детективов. Шифр представляет собой простое зеркальное отражение алфавита до буквы Э (А = Э, Б =

Щ и т. д.).




## Задача 12. Священная зубрежка

Ощутили ли вы пользу древнеиндийских методов? Использование повторения помогает фиксировать внимание на том, что вы заучиваете, и, двигаясь дальше, вы проверяете себя и шаг за шагом возвращаетесь к тому, что запечатлеваете в памяти. Это сосредоточенное движение по кругу разработано для того, чтобы как можно глубже отпечатывать слова в сознании.

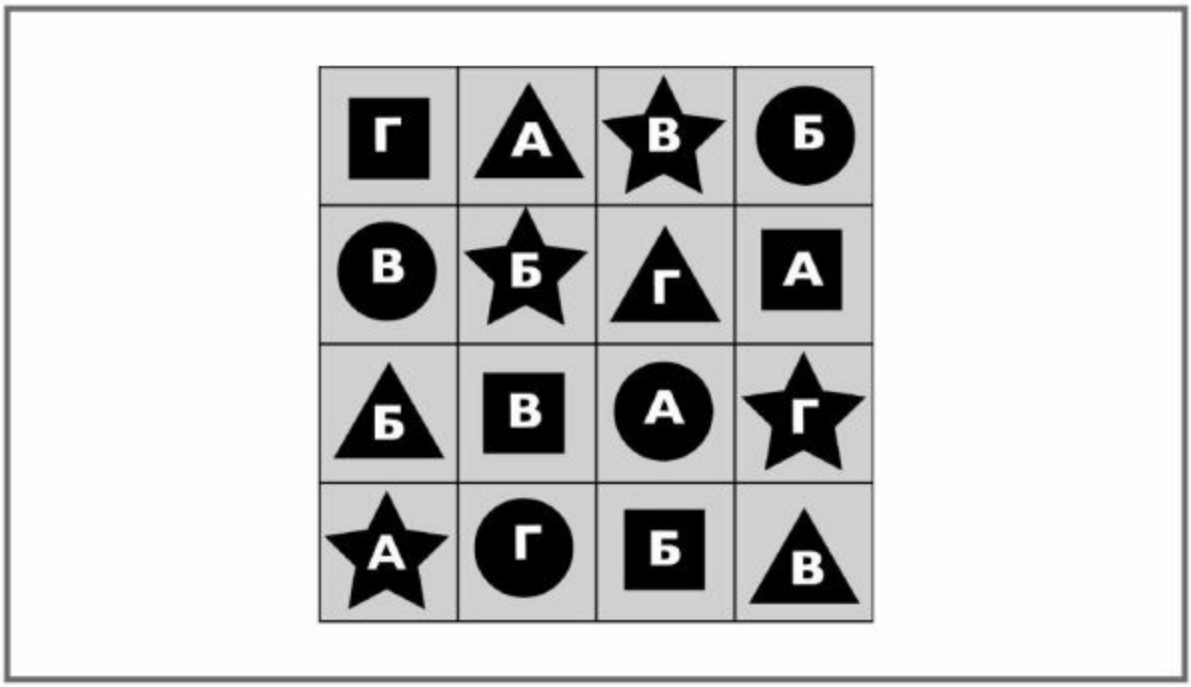
## Задача 13. Числовые лестницы

Легкая «лесенка» – 9; трудная – 4. Я всегда говорю тем, кому трудно производить арифметические операции в уме: «Попрактикуйтесь немного – и это пойдет вам на пользу». Не так уж трудно решить пару-тройку примеров в сборнике головоломок или мысленно позаниматься

бытовой арифметикой; упорство поможет вам совершенствоваться и увереннее обращаться с числами.

## Задача 14. Войди в форму

Законченная решетка показана внизу; в ней каждый ряд, колонка и диагональ содержат 4 разные фигуры и буквы от А до Г. Ответы-анаграммы: Ингрид Бергман, Хамфри Богарт и Клод Рейнс. Всех троих связывает совместное участие в фильме «Касабланка», знаменитом, помимо прочего, песней *As Times Goes By*, в которой есть слова: «Ты должен это помнить…»




## Задача 15. Памятная прогулка

Чтобы выжать из этого метода как можно больше, задействуйте воображение на все сто, создавая запоминающиеся визуальные образы для каждого места или факта. Попробуйте отложить это упражнение, а потом вернитесь к нему спустя несколько часов или через пару дней. Вас удивит, сколько удовольствия приносит это занятие и насколько хорошо вы запомнили эти факты. Можете заменить этот список собственным.

## Задача 16. Все флаги в гости к нам

Ответы: 1) 5; 2) темный; 3) 2; 4) второй в четвертом ряду; 5) в третьем; 6) треугольник А; 7) 5; 8) ни одной; 9) да; 10) второй в верхнем ряду.

## Задача 17. Вкус воспоминаний

Эффект, описанный Прустом, хорошо документирован. Но насколько успешно этот тип ментальной стимуляции сработает как метод запоминания и вспоминания фактов, зависит от личных качеств. В данном контексте запах кажется мне более мощным средством, чем вкус, – как, подозреваю, и большинству людей.

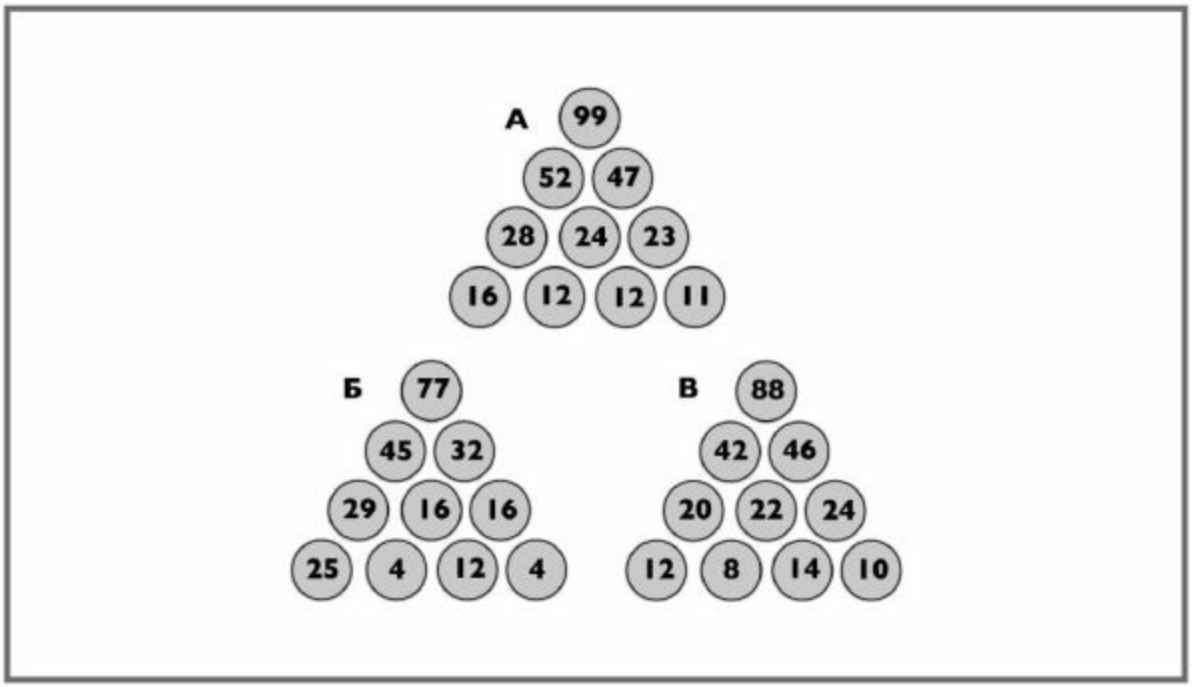
## Задача 18. Числовые колеса

Пропущенное число – 3. В каждом колесе сложите значения белых кружков, сложите значения черных кружков и вычтите первую сумму из второй, чтобы получить число в центре.

Сумма белых кружков в колесе А: 4 + 3 + 2 + 8 = 17. Сумма темных: 5 + 6 + 6 + 7 = 24 (24 – 17 = 7). Центральное число колеса – 7. Сумма светлых кружков в колесе Б: 8 + 4 + 3 + 6 = 21. Сумма темных: 8 + 4 + 3 + + 6 = 21 (21 – 18 = 3). Недостающим числом в центре колеса Б должно быть 3. Гимнастика для умного мозга: ответ – 18.

## Задача 19. Числовые пирамиды

Завершенные пирамиды изображены ниже. Обратили внимание на числа в их вершинах? Для дополнительной стимуляции памяти закройте книжку и проверьте, получится ли у вас заново нарисовать завершенные пирамиды. Гимнастика для умного мозга: 28 + 24 + 23 + 29 + + 16 + 16 + 20 + 22 + 24 = 202 (это число – палиндром, который можно читать в обоих направлениях).

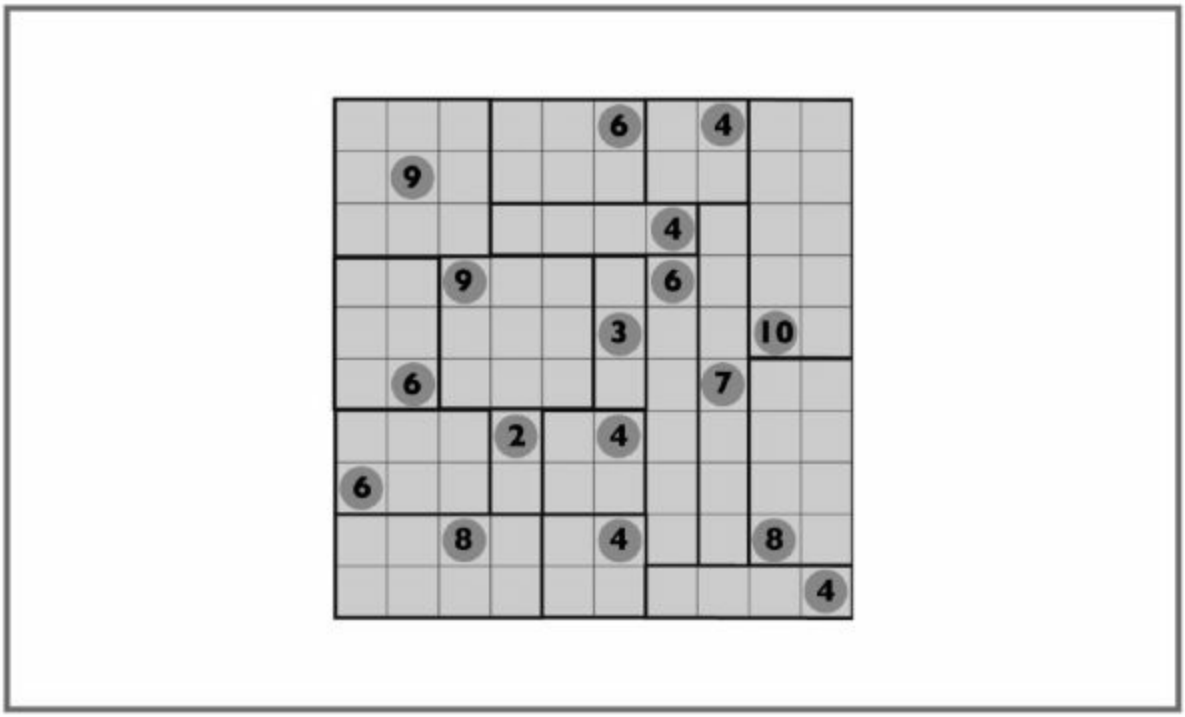



## Задача 20. Центральная парковка

1) Лимузин 2 – в гараж Б; 2) лимузин 3 – в гараж А; 3) лимузин 1 – в гараж В. Гимнастика для умного мозга: сумете ли вы припомнить по одной книге или работе каждого автора? Или выстроить их фамилии в хронологическом порядке?

## Задача 21. Тютелька в тютельку

Заполненная решетка «Тютелька в тютельку» показана ниже. Два 9-клеточных блока в верхней левой и центральной левой областях решетки – отличное место для старта. Этот тип головоломок называется *шикаку* («квадраты»). Их можно найти в Интернете, поиграть онлайн или скачать на смартфон или компьютер.




## Задача 22. Хоровод шестиугольников

Когда вы повернете шестиугольники так, чтобы их обращенные друг к другу стороны совпадали, весь рисунок будет выглядеть, как показано ниже. Вдобавок к той симметрии, которую вы должны были воспроизвести, существуют и другие.

## Задача 23. Дроби и властвуй

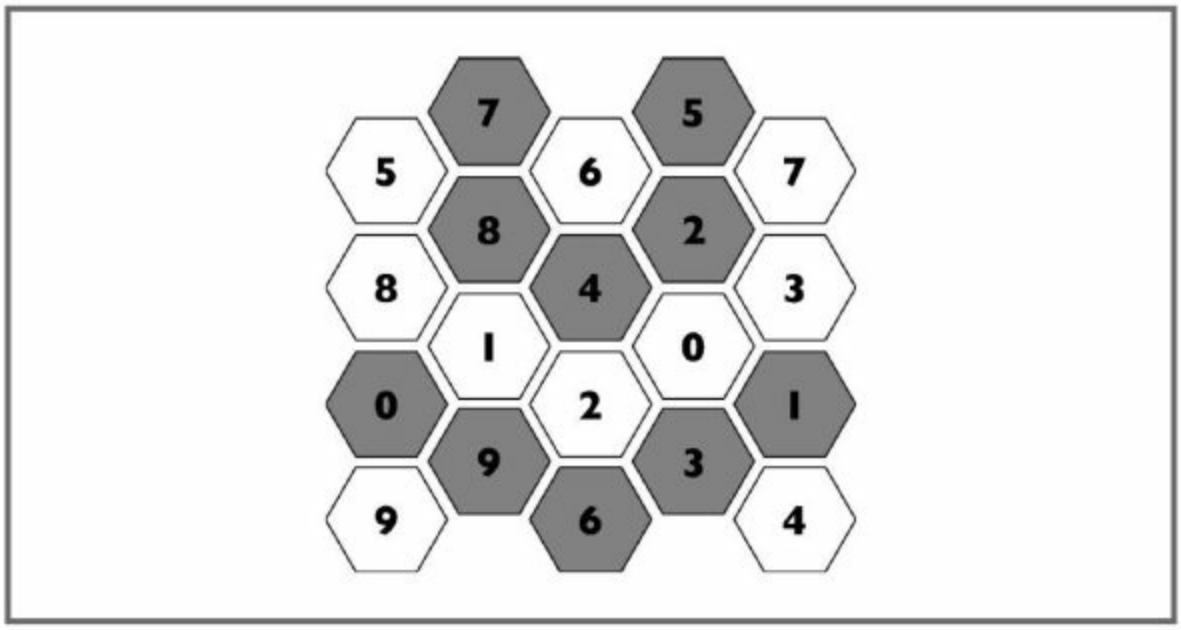
В этом узоре 56 плиток; 8 из них (седьмая часть) – белые, а 14 (четверть) – темно-фиолетовые. Подсчет и удержание количественных результатов в уме при одновременном решении примеров хорошо упражняет кратковременную память.

## Задача 24. Войди в роль

Стихотворения английского писателя Томаса Харди хорошо подходят для заучивания наизусть; их можно найти в Интернете, и во многих есть живописные персонажи и описания драматических ситуаций. Харди был автором прославленных романов, включая «Тэсс из рода д’Эрбервиллей» (1891) и «Вдали от обезумевшей толпы» (1874), а также плодовитым и интригующим поэтом. См. раздел «Источники» на с. 189.

## Задача 25. Числовое гнездо

Завершенное «Числовое гнездо» показано ниже: обратите внимание, например, на то, что сумма темных шестиугольников наверху равна 7 + 8 + 4 + 2 + 5 = 26, так что в центральном белом шестиугольнике будет число 6.




## Задача 26. Нарисуй и запомни

Скажем, 4 – это крючок на стене, 7 – океанский пароход, 3 – пара выпученных глаз, а 2 – змея, спускающаяся по лестнице; тогда число 4 732 можно представить себе так: крючок начинает сползать со стены, не в силах удерживать тяжелую картину с океанским пароходом, но молодой человек с вытаращенными глазами не замечает этого, потому что уставился на змею, ползущую вниз по лестнице.

Дополнительная задача: город Дублин, через который течет река Лиффей; третья буква – Б (она сразу после А), а четвертая – Л (как в названии Лиффей); город знаменит своим темным пивом Гиннесс.

## Задача 27. Пальцы веером: кинопасьянс!

Как вы справились? Одно из преимуществ этого метода состоит в том, что перебор фактов с концентрацией на одном из пальцев приводит

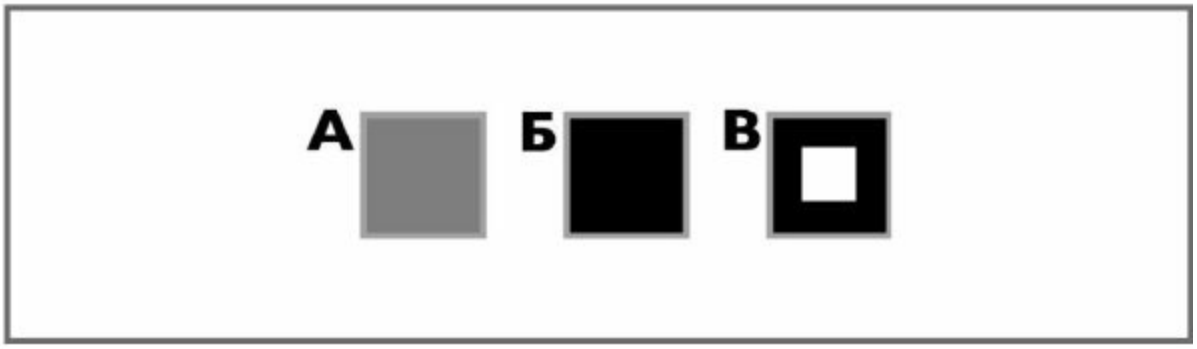
к мгновенному повторению того, что вы заучиваете.

Это важнейшая техника запоминания: выучить что-то, затем несколько раз возвращаться к выученному через всё бóльшие интервалы времени.

Она позволяет зафиксировать знания так, что потом их будет легче вспомнить.

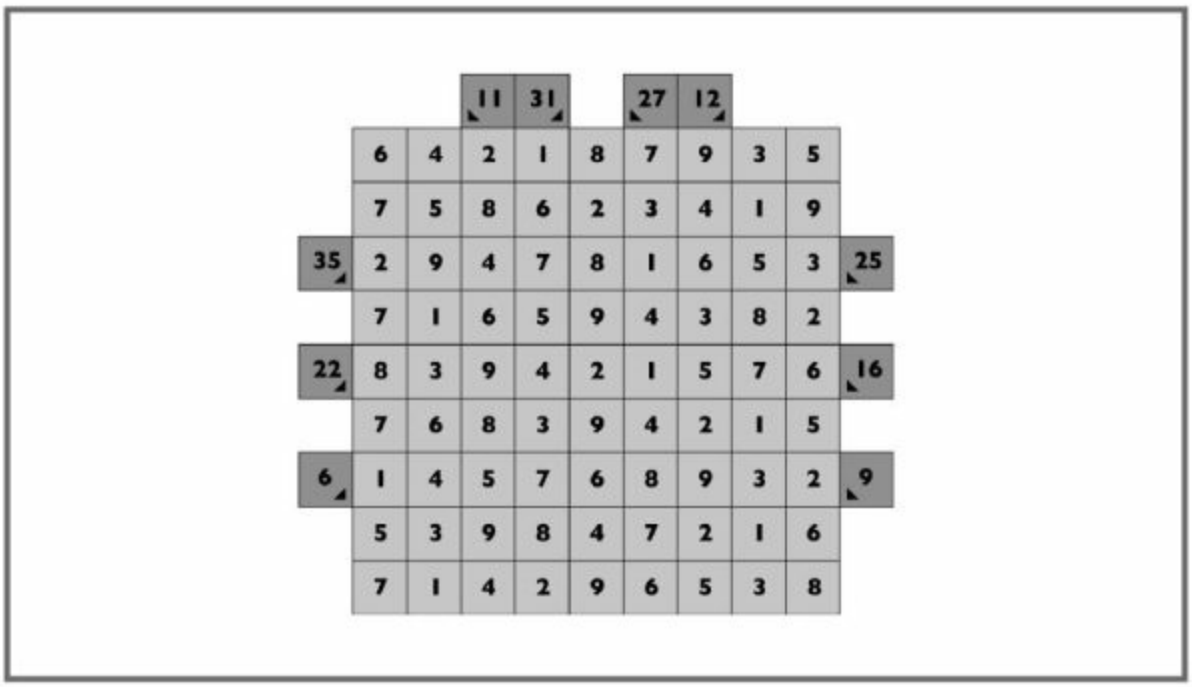
## Задача 28. Знай свое место

Каждый ряд и колонка в решетке должны содержать 4 светло-серых и 3 темно-серых квадрата, а также 2 маленьких белых квадратика. Квадрат А должен быть светло-серым, Б – темно-серым, а В – темно-серым с белой вставкой, как показано на рисунке.




## Задача 29. Крест-накрест

Сверьте свои ответы с решеткой «Крест-накрест», приведенной ниже. Диагональ 11 в верхней левой части и диагональ 6 в нижней правой – хорошие места для начала.

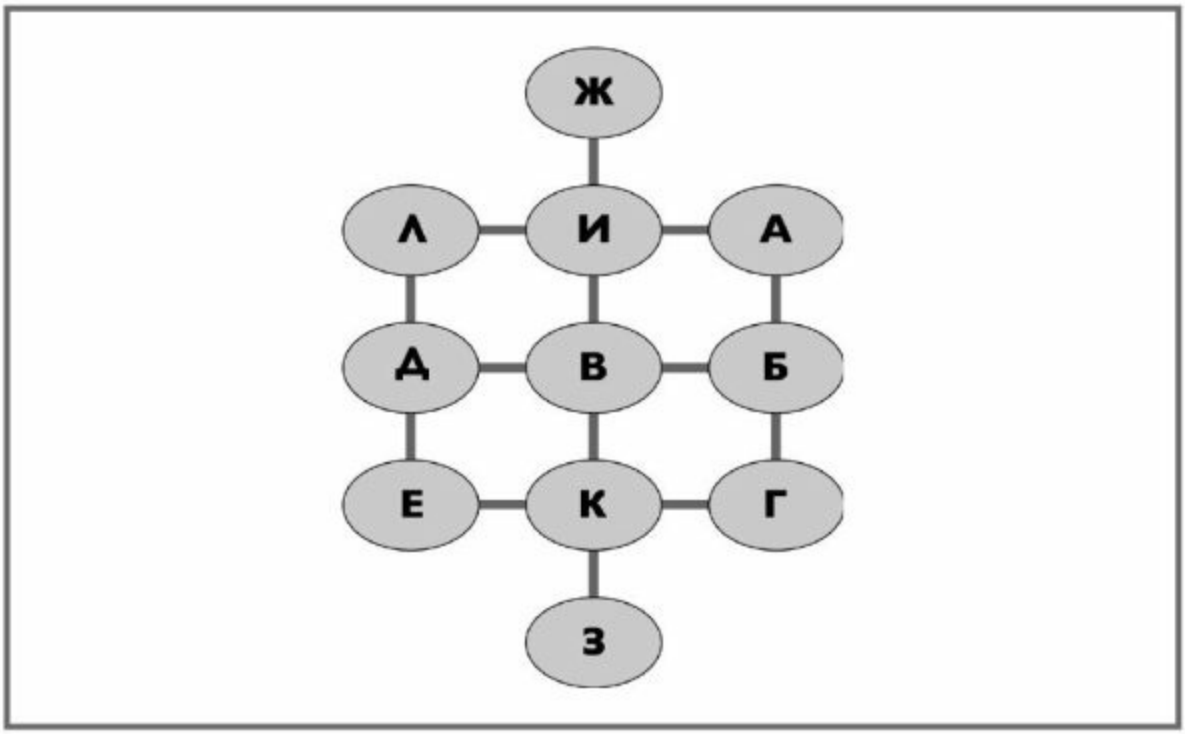



## Задача 30. Строительные блоки

А и Г складываются вместе, образуя идеальный куб. Задачи, которые задают вам такие задачки, хороши для деятельности памяти. Гимнастика для умного мозга: 61 557 x 2 = 123 114, т. е. 31 декабря 1914; 861 570 – 761 459 = 100111, т.е. 1 октября 1911; 791 091 ÷ 7 = 113 013, т.е. 30 ноября 1913. Вариант с нашим форматом:155 607 x 2 = 311 214 (ответ – 31.12.14); 109 804 – 98 793 = 11 011 (01.10.11); 2 107 791 ÷ 7 = 301 113 (30.11.13)

## Задача 31. Навигатор

Заполненная таблица «Навигатора» показана ниже, все буквы в ней стоят на своих местах в соответствии с данными подсказками. Эта задача – увлекательный тест на логическое мышление, поскольку вы должны соотносить друг с другом требования подсказок и таким образом сузить возможные варианты выбора.




## Задача 32. Жили-были…

Разумеется, в таком упражнении не существует правильных и неправильных ответов. Важно позаботиться о том, чтобы вы провели связь между событием (образом) повествования и предметом, который нужно запомнить; нет смысла запоминать историю, если потом вы забываете, с чем должны соотноситься отдельные ее элементы.

# Часть 2 Продвинутые «тренажеры» для интеллекта

## Задача 33. Погадаем на костях

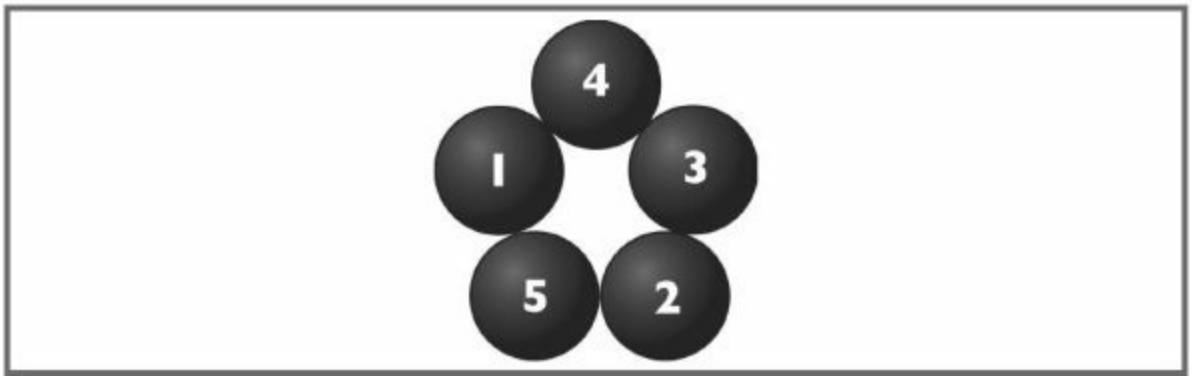
Черный – влево; белый – вверх; темно-серый – вниз; светло-серый – вправо. Последняя кость в вашем путешествии – темно-фиолетовая с числом 3, четвертая во втором ряду. Логика и ясность мышления имеют определяющее значение для хорошего функционирования памяти; способность быстро распределять информацию по категориям очень помогает как при запоминании фактов, так и при извлечении их из памяти.

## Задача 34. Бардова дюжина

Как мы уже видели и как вы убедились на собственном опыте, распределение информации по категориям помогает зафиксировать ее в памяти.

## Задача 35. Бинго-микс

Новое расположение шариков показано ниже. Как и в «гадании на костях» (см. задачу 33), эта задача тестирует вашу способность логически интерпретировать подсказки.




## Задача 36. Вот новый поворот…

14 поворотов шестеренки А приведут к 8 оборотам шестеренки Б и 7 оборотам шестеренки В. Гимнастика для умного мозга: 23 + 1 + 16 + 11 + 8 + 5 + 9 + 10 + 10 + 6 + + 13 + 17 = 129. Из фильмов можно назвать «Большие надежды» и «Записки Пиквикского клуба», мюзикл – «Оливер!» по мотивам «Оливера Твиста». Тремя другими романами могут быть «Сказка о двух городах», «Крошка Доррит» и «Холодный дом». Эдвин Друд: 26 + 5 + 3 + 9 + 13 + 5 + 16 + 19 + 5 = 101.

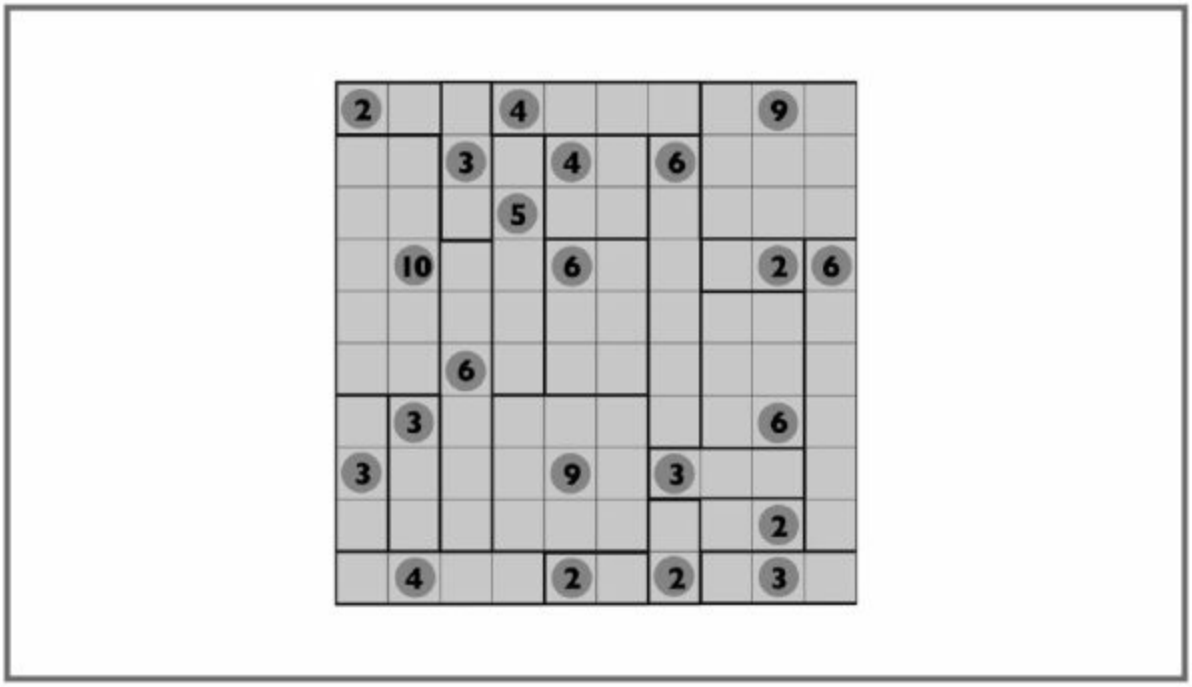
## Задача 37. Числовафля

В2 – 1/5 от Б1 (подсказка 10); значит, Б1 = 20 (подсказка 5), таким образом, В2 = 4. Б3 делится на 7 (подсказка 2), так что Б3 = 28 (подсказки 7 и 15). Г3 = 24 (подсказка 15), а А2 = 12 (подсказка 2). Г1 = 3 (подсказка 13), поэтому А4 = 27 (подсказка 4). А1 = 55 (подсказка 1). В4 = 79 (подсказка 12). Ни одно число не больше 99 (подсказка во вступлении), так что А3 = 52 (подсказка 3). Б4 = 13 (подсказка 8). В1 равно либо 65, либо 39 (подсказка 9); если 65, то для Г2 нет возможного числа (подсказка 14); поэтому В1 = 39. Б2 = 50 (подсказка 6). Г4 не может быть равно 78 (это Г2), так что Г4 = 77 (подсказка 16). В3 не равно 27 (это А4), так что В3 = 90 (подсказка 11). Эти ответы показаны в заполненной решетке внизу.

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| А | 55 | 12 | 52 | 27 |
| Б | 20 | 50 | 28 | 13 |
| В | 39 | 4 | 90 | 79 |
| Г | 3 | 78 | 24 | 77 |

## Задача 38. Делим-делим на четыре…

Заполненная задача показана ниже. Я считаю такого рода задачи приятной разминкой, если мне нужно привести свою память и мозг в рабочее состояние, прежде чем сесть писать или редактировать какой-то раздел книги. Гимнастика для умного мозга: президенты США Рональд Рейган, Барак Обама, Билл Клинтон и Джим Картер. Сможете заставить свою память работать так, чтобы расположить их в правильном историческом порядке?




## Задача 39. Фигуроукладчик

А х Б = 170. Числа представляют количество сторон в фигуре, которую они занимают, минус единица. Когда фигуры накладываются друг на друга, числа складываются: А) 5 + 3 + 2 = 10; Б) 9 + 3 + 5 + 17; А × Б = 170.

## Задача 40. Шаг за шагом

Ответы для числовых «лестниц» таковы: легкая – 6; трудная – 19. В качестве дополнительного задания найдите 4 действия (одно сложение, одно вычитание, одно умножение и одно деление), чтобы добраться от 6

до 19. Гимнастика для умного мозга: Как вам такой мнемонический стишок по соответствию первых букв: «Эмму с Анной в Монреале Кевин с Эдвином видали»? Информация об этих горах: Азия – Эверест (Непал, Тибет): 8848 м; Южная Америка – Аконкагуа (Аргентина): 6956 м; Северная Америка – Маккинли (Аляска, США): 6194; Африка – Килиманджаро (Танзания): 5895 м; Европа – Эльбрус (Россия): 5636 м; Антарктида – Винсон: 4897 м.

## Задача 41. Вот теперь я вижу…

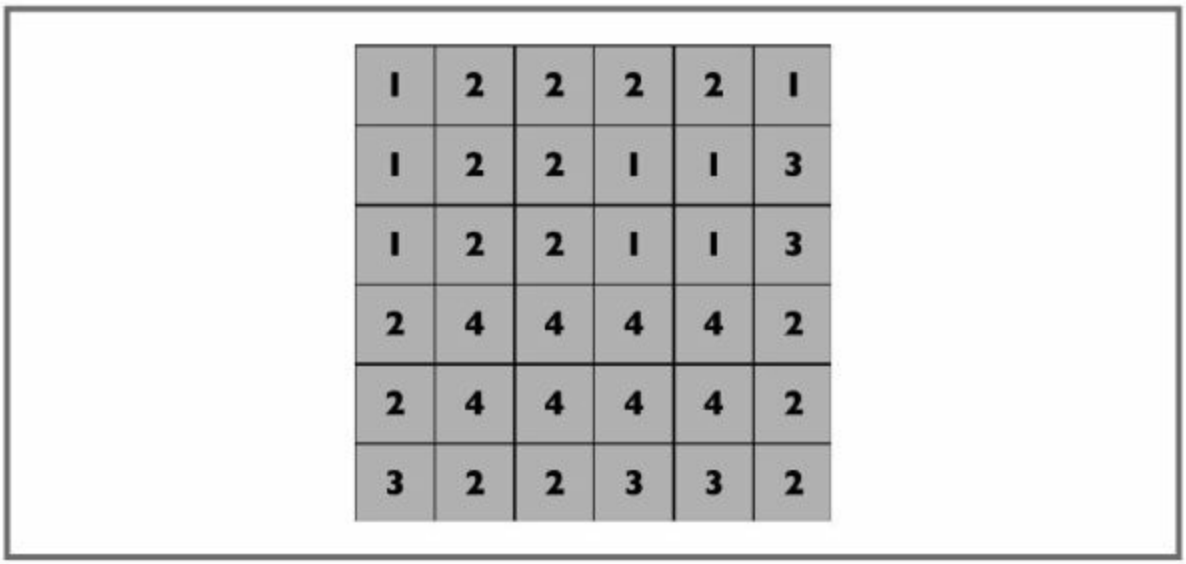
Ваши образы должны быть способны зацепить внимание. Конечно – как и на с. 56 – обобщенных правильных ответов не существует. Вот некоторые предложения: всадник, поражающий дракона (Георгий), богатырь меж двух колонн (Самсон), кукурузный початок (Никита), лиса в свитере с буквой А (Алиса) и т. д.

## Задача 42. Полуночный улей

В этом пчелином улье 43 соты: 4 из них (1/13 часть) заняты спящими пчелами и 13 (четверть) – спящими и бодрствующими пчелами вместе. Гимнастика для умного мозга: думаю, св. Франциск не стал бы смиренно попустительствовать несправедливости; он бросил бы соседу вызов, но позволил бы ему оставить еду у себя, если б тот в ней нуждался. Более всего он был озабочен искренностью любви к ближнему. Применение творческого подхода к методам заучивания и вспоминания улучшит работу памяти.

## Задача 43. Кладем плитку

Завершенная решетка показана ниже. Эта задача разработана специально для того, чтобы «включить» ваши нейроны, поддерживать и наращивать скорость и точность мышления – что определенно улучшит функционирование вашей памяти.



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |

## Задача 44. Пропущенный центр

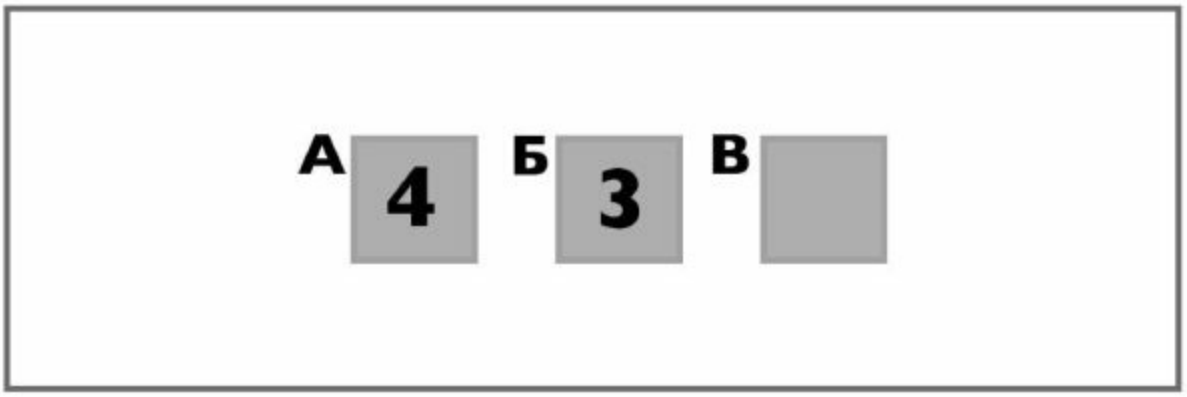
61. В каждом колесе сложите темные кружки вместе; сложите вместе светлые кружки, а затем сложите эти суммы, чтобы получить число в центре. Сумма темных кружков в колесе А: 7 + 8 + 9 + 8 = 32; светлых: 6 + 5 + + 4 + 7 = 22 (32 + 22 = 54). Сумма темных кружков в колесе Б: 6 + 13 + 9 + 10 = 38; сумма светлых: 11 + 3 + 5 + + 4 = 23 (38 + 23 = 61). Гимнастика для умного мозга: 60% от 5 = 3; 40% от 20 = 8; 20% от 220 = 44.

## Задача 45. Радужный рис

Полагаю, вы обратили внимание на то, что визуализация очень помогает фиксировать слова в памяти. Визуализация – это проверенный мнемонический прием. Стоит настойчиво продолжать попытки, если с первого раза у вас не все получилось гладко.

## Задача 46. Идеальный узор

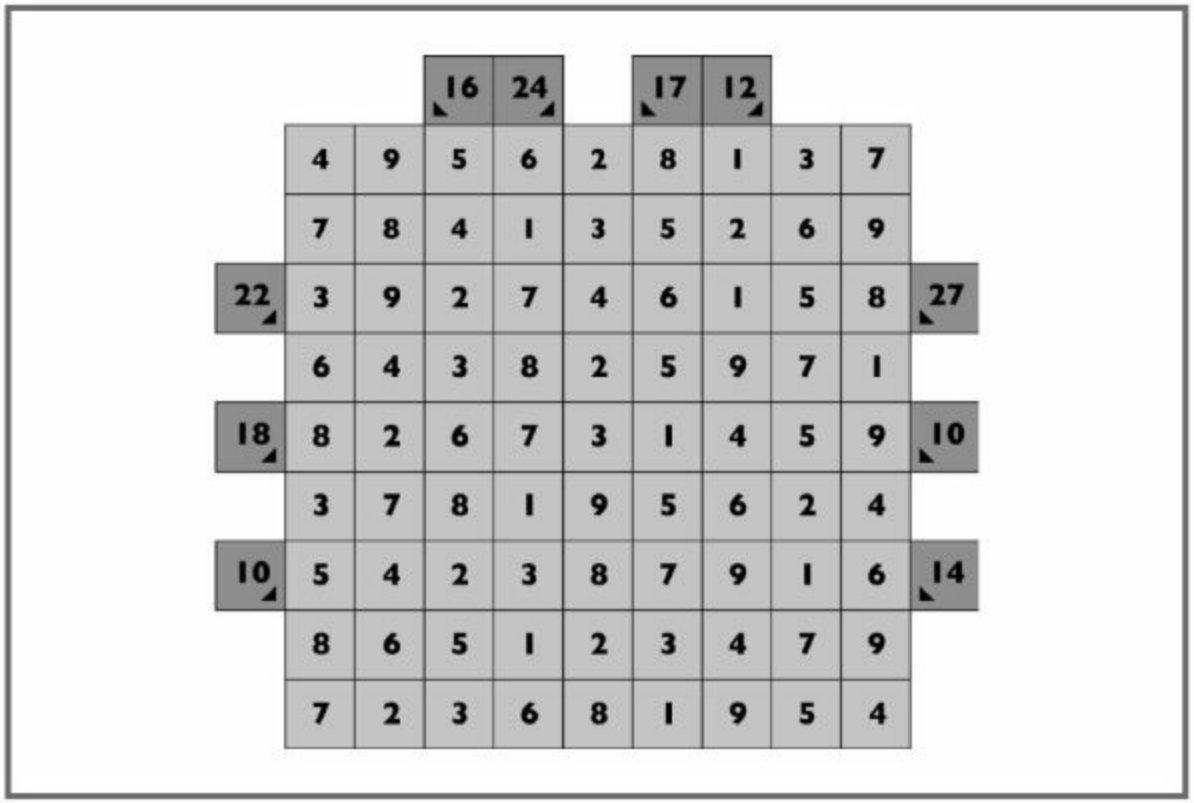
Каждый ряд и колонка в решетке должны содержать по 4 темных и 3 светлых клетки и числа, сумма которых равна 12. См. решение ниже:




## Задача 47. Никаких дублей!

Точное расположение чисел показано в решетке ниже. Если числовые задачи не слишком легко вам даются, работа над ними принесет вам существенную пользу.

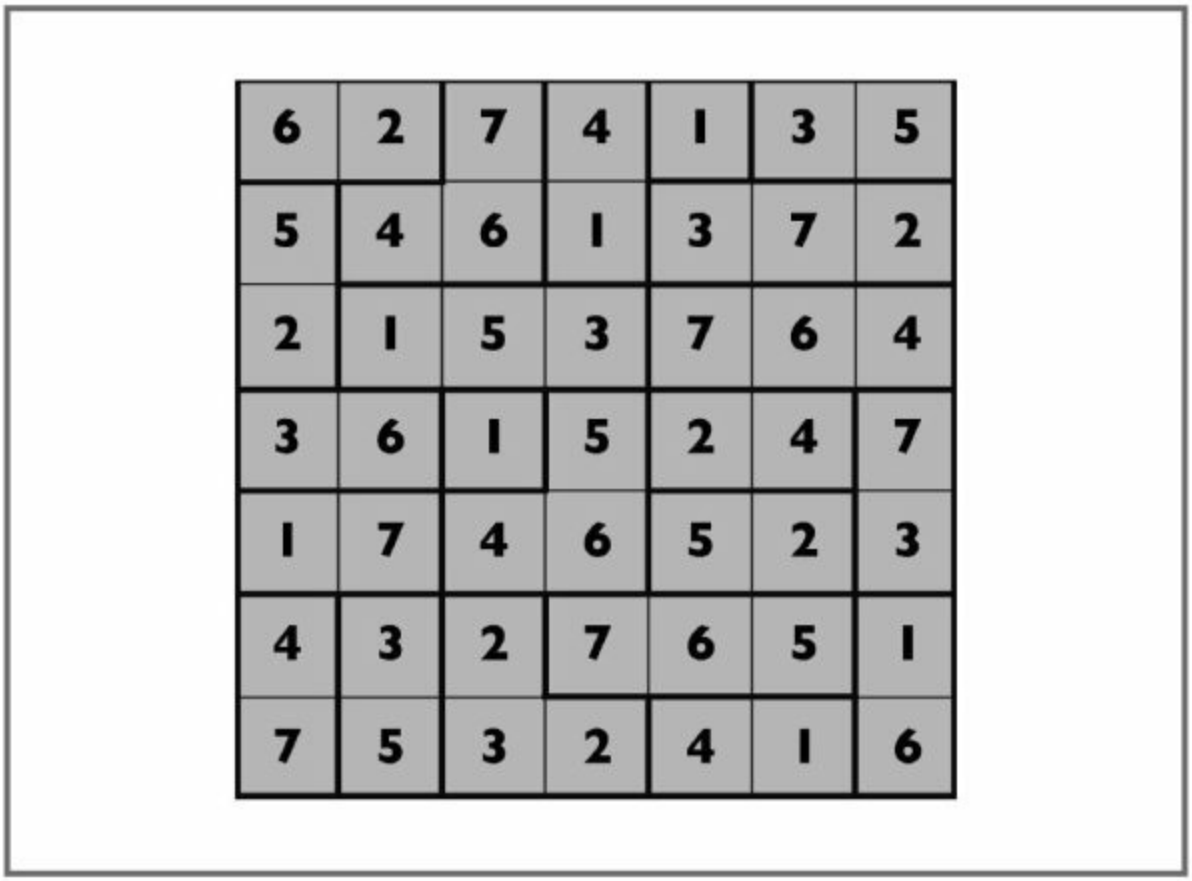
Более того, исследования показывают – как вы могли убедиться из сведений на с. 71, – что работа над новыми навыками или новый вид деятельности идут на пользу работе мозга в целом и памяти в частности.



## Задача 48. Все в одном месте

Расклад, показанный ниже, удовлетворяет всем правилам. В верхнем правом сегменте, например, 3 + 5 дает требуемый ответ (8).

Я считают эту задачу довольно сложной: полезно сталкиваться с незнакомыми и непростыми стимулами (см. с. 75), и столь же полезно работать над теми типами интеллектуальных задач, которые кажутся вам особенно трудными.



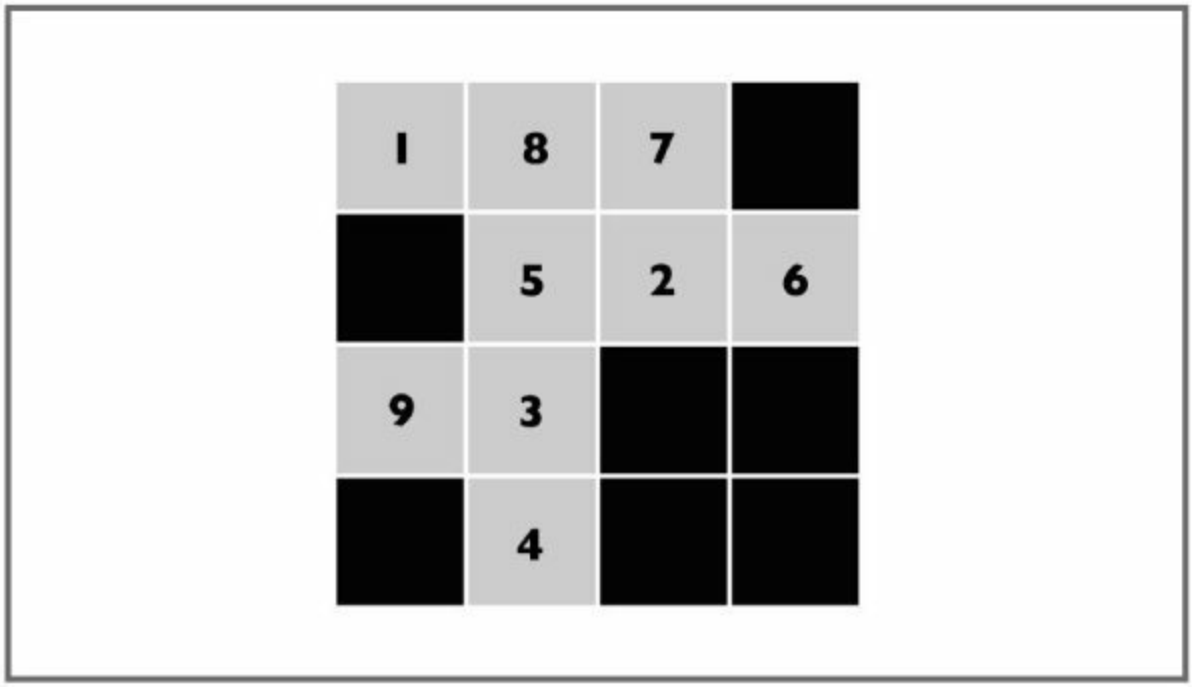
| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 2 | 7 | 4 | 1 | 3 | 5 |
| 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 7 | 2 |
| 2 | 1 | 5 | 3 | 7 | 6 | 4 |
| 3 | 6 | 1 | 5 | 2 | 4 | 7 |
| 1 | 7 | 4 | 6 | 5 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 2 | 7 | 6 | 5 | 1 |
| 7 | 5 | 3 | 2 | 4 | 1 | 6 |

## Задача 49. От одного до девяти

Рассмотрите решетку, представленную ниже. Работа над этой задачей требует концентрации, терпения и применения всего вашего визуального интеллекта.

Если вы – человек «мастеровитый» и любите рукодельничать, вам, наверное, приятно будет узнать, что исследования показывают: шитье

из лоскутков полезно для мозга и умственной деятельности, а социальный элемент этого занятия – дополнительный бонус.



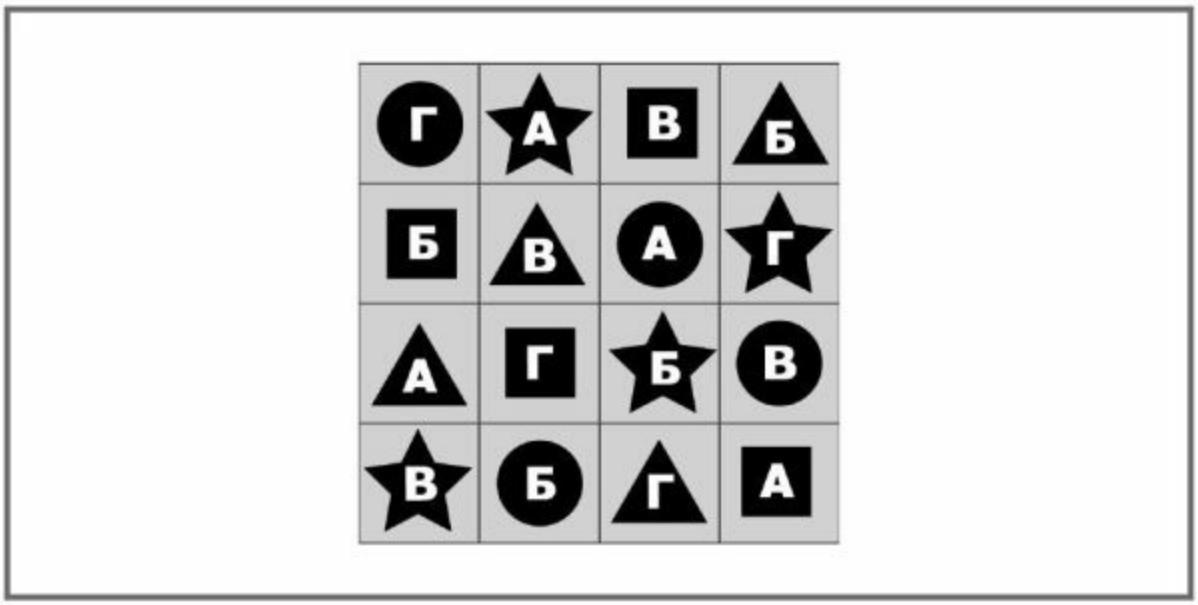

## Задача 50. Памятная десятка

Как вы с ней справились? Это упражнение обычно показывает, что возвращение к пройденному действительно помогает закрепить материал в памяти. В первый раз выполняя это упражнение, я запомнил все 10 пунктов списка спустя 10 минут, но через час я уже забыл 2 или 3 из них; однако когда я повторил изначальный список, то все 10 пунктов остались в памяти даже через 2 часа. Гимнастика для умного мозга: 3 + 5 (= 8) – 6 (= 2) + 34 (= 36) ÷ 9 (= 4) x 13 (= 52) + 48 (= 100) – 2 (= 97) + 117 (=214). Чтобы вернуться от 214 к числу 3: 214 × 2 (= 428) ÷ 4 (= 107) – 104 (= 3).

## Задача 51. Фигурный контекст

Законченная задача показана ниже; в каждой колонке, длинной диагонали и ряду содержатся 4 различные фигуры и буквы от А до Г. Если вы любите выпить пивка в компании друзей, то для вас есть хорошие новости: исследование 2011 года, проведенное в Маннгейме

(Германия), показало, что у пожилых людей, которые ежедневно выпивали в компании бокал вина или пинту пива, деменция развивалась с вероятностью на 30% ниже, чем у остальных.




## Задача 52. Ан кийди дзепа с вокиябом

1. Джон Уэйн – малыш Ринго в «Дилижансе» (1939), Рустер Когберн в «Железной хватке» (1969);

2. Джеф Бриджес – Рустер Когберн в «Железной хватке (2010);

3. Монтгомери Клифт – Мэтт Гарт в «Красной реке» (1948);

4. Джеймс Стюарт – Говард Кемп в «Обнаженной шпоре» (1953);

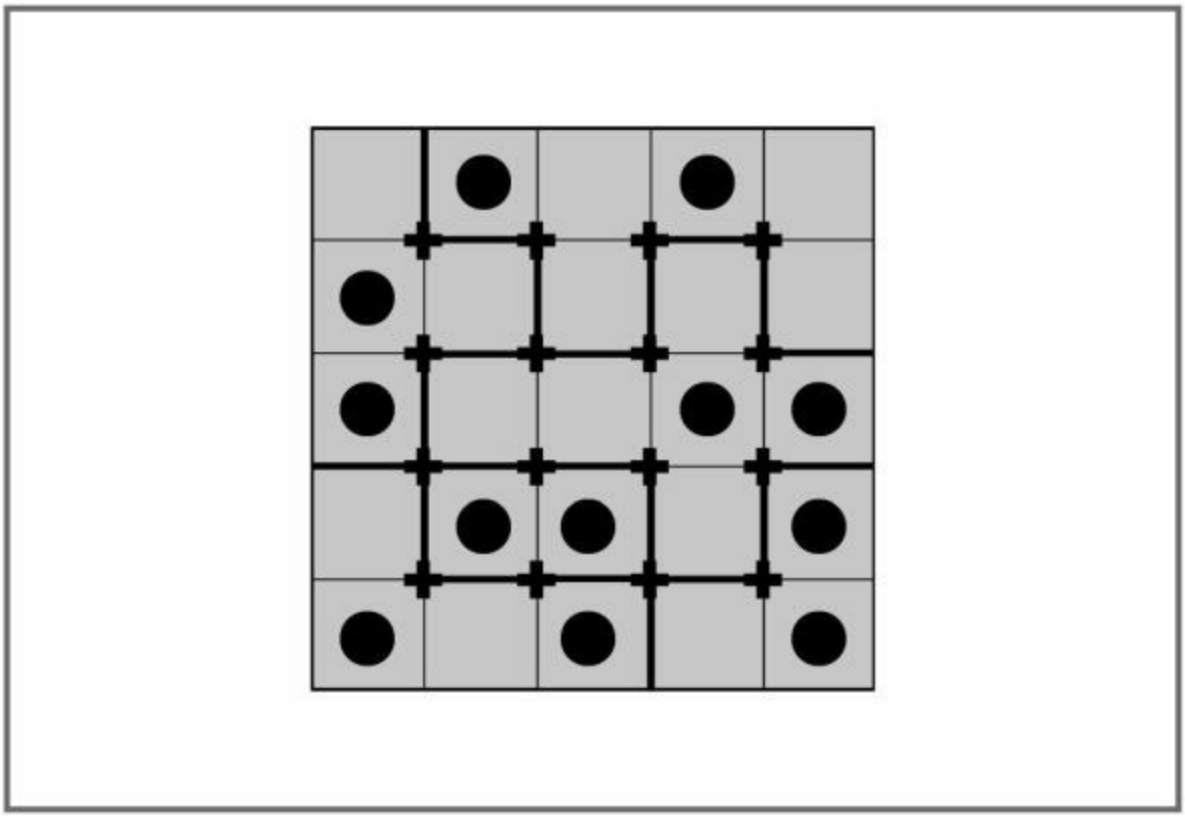
5. Клинт Иствуд – Человек без имени в «За пригоршню долларов» (1964), «За пригоршню долларов-2» (1965) и «Хороший, плохой, злой» (1966);

6. Генри Фонда – Уайетт Эрп в «Моей дорогой Клементине» (1946);

7. Кевин Костнер – лейтенант Джон Данбар в «Танцующем с волками» (1990). Гимнастика для умного мозга: ответ – 16.

## Задача 53. План перегородок

Разделение происходит следующим образом: образуется 6 областей – из 2, 3, 4, 4, 6 и 6 клеток, в каждой из которых есть 2 кружка.



## Задача 54. Карты под стол

Эта задача – отличный тест на сосредоточенность и ясность мышления.

Общее количество очков на картах – 87 (как сказано во вступлении), так что недостает четверки (в последовательности всего 13 карт, используются 12; общее число очков – 91; 91 – 87 = 4); следовательно, карта З – не шестерка (подсказка 3), а карта В – не пятерка.

Дама – это не карта И (подсказка 3), значит, это карта К (подсказка 1), шестерка – карта Е, а пятерка – Б.

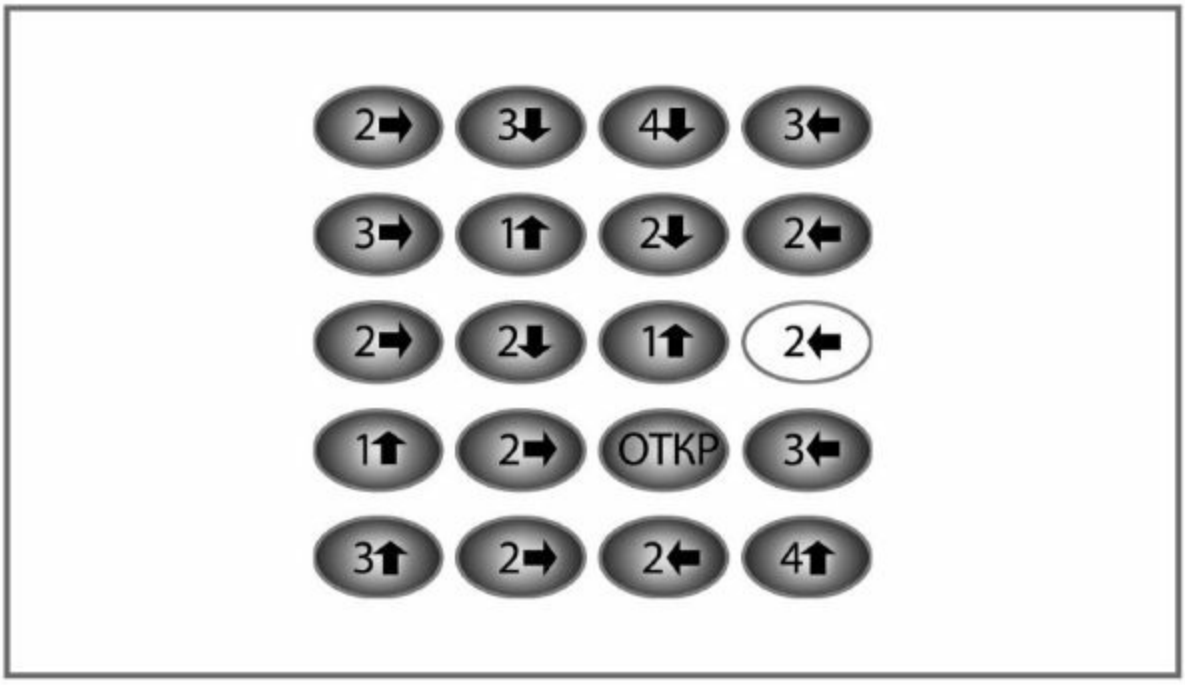
В – это не король (подсказка 3), так что король – Ж (подсказка 2), тройка – это З, а восьмерка червей – Л. И и В – бубны (следует из вступления), а А – червонная карта. Д – пика (подсказка 3), а Ж – трефа (из вступления). З – червонная, а И – туз (подсказка 3). Е – бубна (из вступления). Д – не семерка (подсказка 3), ею будет М. Путем исключения карты Г и К – одной масти (из вступления), так что Г не будет двойкой (подсказка 1).

Двойка – это не В (подсказка 3) и не Д, значит, двойка – А. В – это десятка (подсказка 3), так что Г – это валет. Д – пика (см. выше), поэтому М – тоже пика. К и Г – трефы (из вступления), а Б – пика. Таким образом:

А = двойка червей; Б = пятерка пик; В = десятка бубен; Г = валет треф; Д = девятка пик; Е = шестерка бубен; Ж = король треф; З = тройка червей; И = туз бубен; К – дама треф; Л = восьмерка червей; М = семерка пик.

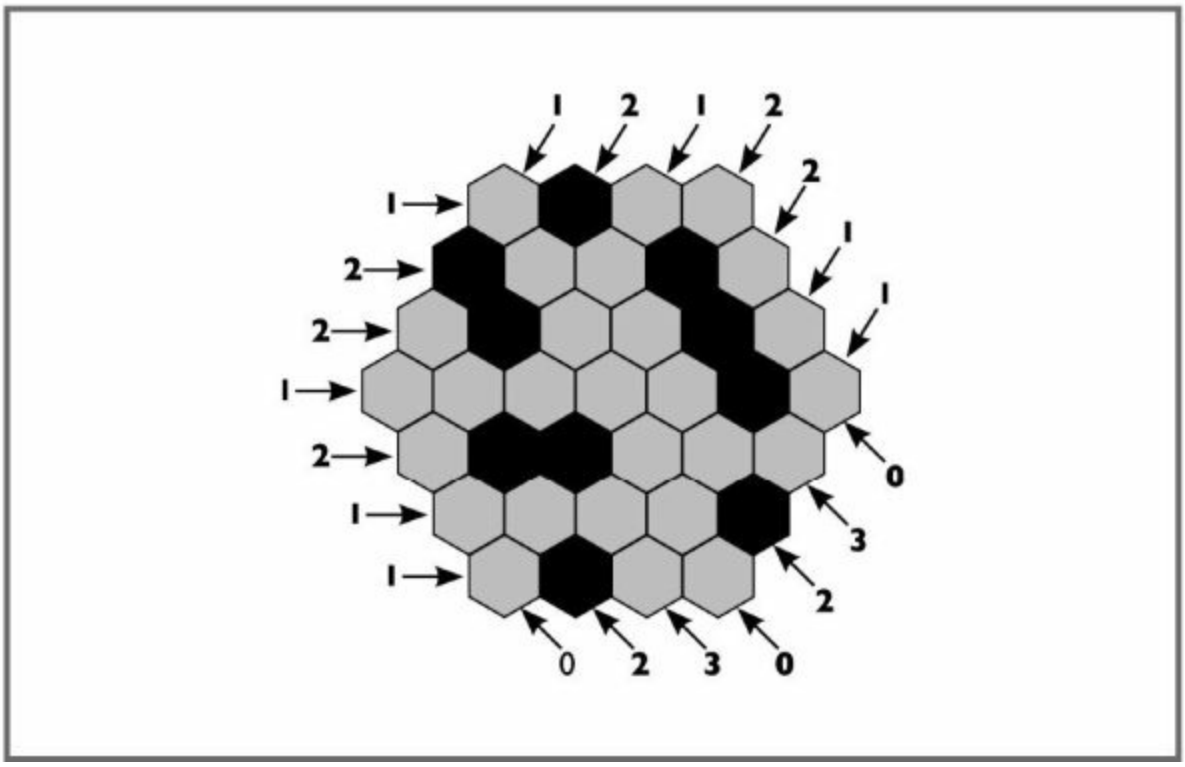
## Задача 55. «Медвежатник»

Первая кнопка в последовательности – 2Л, крайняя справа в среднем ряду, как указано ниже. В дополнение к свойствам, упомянутым на странице с задачей, это задание требует концентрации и пристального внимания (и развивает их). И то, и другое качества особенно хорошо разрабатываются с помощью регулярной медитации (см. с. 81). Гимнастика для умного мозга: (55 × 2 + 30 – 4) ÷ 8 = 17; (13 + 6) x 4 ÷ 19 – 1 = 3.




## Задача 56. Морские маневры

Корабли на схеме выставлены так, как показано ниже. Если у вас есть время и желание, поучитесь играть на каком-нибудь музыкальном инструменте; это благотворно влияет на мозг, обеспечивая вам новый навык и удовольствие от исполнения музыки.




## Задача 57. Числовые ступеньки

Ответ – 154, получается так: 257 + 59 (= 316); 25% от 316 = 79; 79 x 3 = 237; 237 – 93 = 144; 144 + 32 = 176; 176 ÷ 8 x 5 = 110; 110 + 44 = 154.

## Задача 58. (Не) обычные подозреваемые

1) у пятерых; 2) 4 черных, 3 серых; 3) у одного; 4) у троих; 5) 1; 6) 3 пары солнечных, 2 пары обычных очков; 7) да, первый во втором ряду; 8) в нижнем ряду; 9) белая; 10) да.

## Задача 59. Кубическая хитрость

Б и В подходят друг другу. Гимнастика для умного мозга: пропущенные числа – 6, 10, 15 и 14. Каждое однозначное или двузначное число – это сумма цифр в предшествующем трехзначном числе.

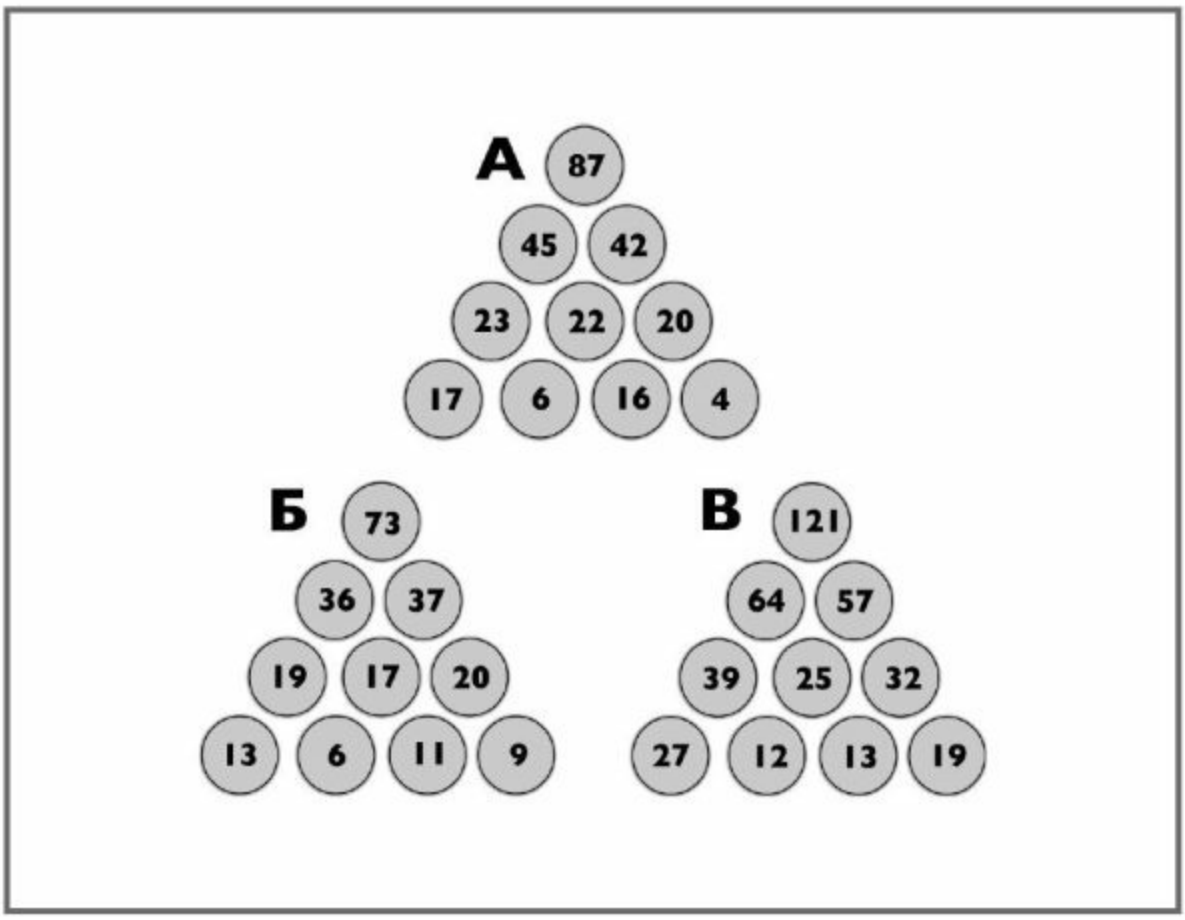
## Задача 60. Казино «Проба»

68 долларов 60 центов. В меньшей коробке справа на один кружок и один треугольник больше, чем в меньшей коробке слева, так что разница в стоимости – это цена 1 кружка плюс цена 1 треугольника, т. е. 7 долларов 80 центов. 2 кружка плюс 2 треугольника стоят вместе 15 долларов 60 центов, таким образом, 2 квадрата стоят 5 долларов 60 центов. В самой большой коробке больше на 1 квадрат, 2 треугольника и 2 кружка, чем в сумме фигур двух меньших коробок, а обе они вместе стоят 50 долларов 20 центов, так что содержимое большей коробки равно 50,2 плюс 2,8 (1 квадрат) плюс 15,6 (2 кружка плюс 2 треугольника). Итак, стоимость предметов в самой большой коробке равна 68 долларов 60 центов.

Практика в подобных задачах очень полезна, и, упражняя свою кратковременную память, вы станете лучше подмечать и вспоминать подробности такого рода, которые подчеркнуты в «(Не)обычных подозреваемых».

## Задача 61. Числовая куча-мала

Завершенные числовые пирамиды показаны ниже. Эта задача разработана для того, чтобы наращивать скорость мышления и уверенность в работе с числами, нужными для манипуляций с числами в кратковременной памяти. Дополнительное задание: ответ, что очевидно, варьируется в зависимости от даты вашего рождения; в моем случае (2 декабря, т. е. 0212) верхнее число пирамиды – 11.




## Задача 62. Вдарим-ка по вискарику

Если вы превратите начальные буквы в числа, то получите 14, 2, 5, 4, 4, 4, 12, 17, 18. Пример мнемонической фразы с опорой на начальные буквы: «Около большого дуба галки глупые галдели, мошки стайкой танцевали»

## Задача 63. Буквобабки

Пропущена буква Р: «стоимость» буквы в центральной клетке равна половине суммы «стоимости» букв в остальных клетках (А = 1; В = 2 и т. д.). Таким образом, пропущенная сумма равна 16, а пропущенная буква – Р.

## Задача 64. Арифмоплет

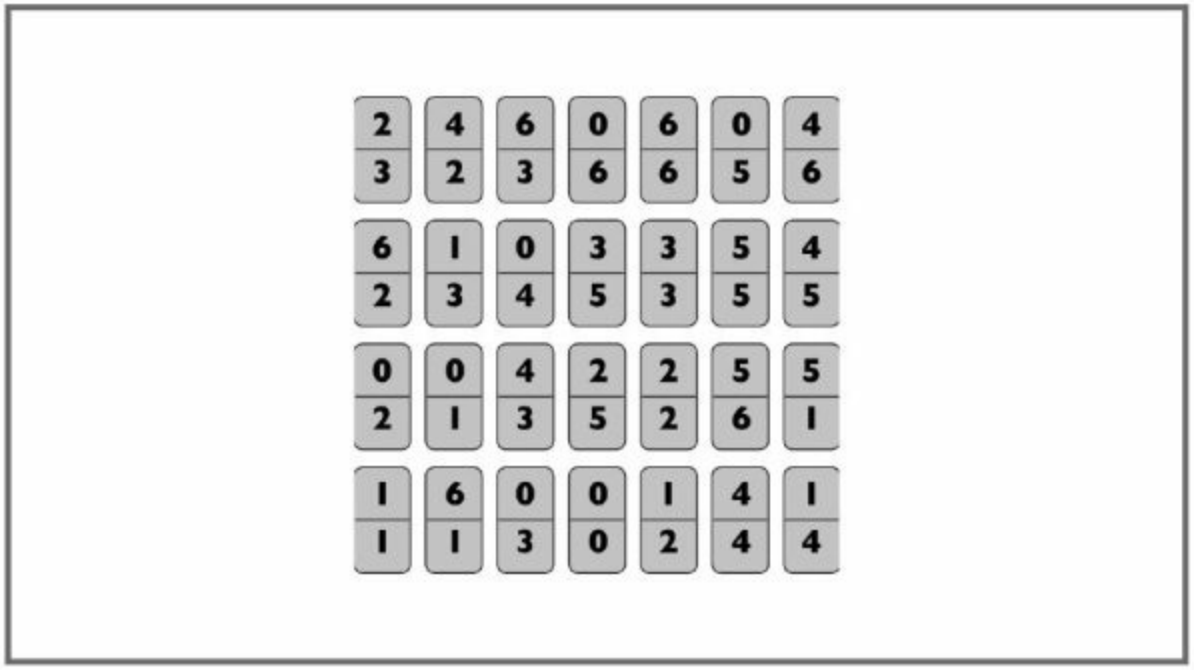
Опять-таки, здесь нет правильных и неправильных ответов; единственное, что имеет значение, – это чтобы ваши рифмованные числа и рассказы или визуальные сцены, в которые вы их объединяете, были для вас запоминающимися. Например:

4025: По всей квартире (4) рассыпана соль (0), и болит голова (2) у меня опять (5). 7093: Совсем (7) не помню пароль (0), ничего не поделать (9), куда ни смотри (3).

# Часть 3 «Бег с препятствиями» для памяти

## Задача 65. Доминология

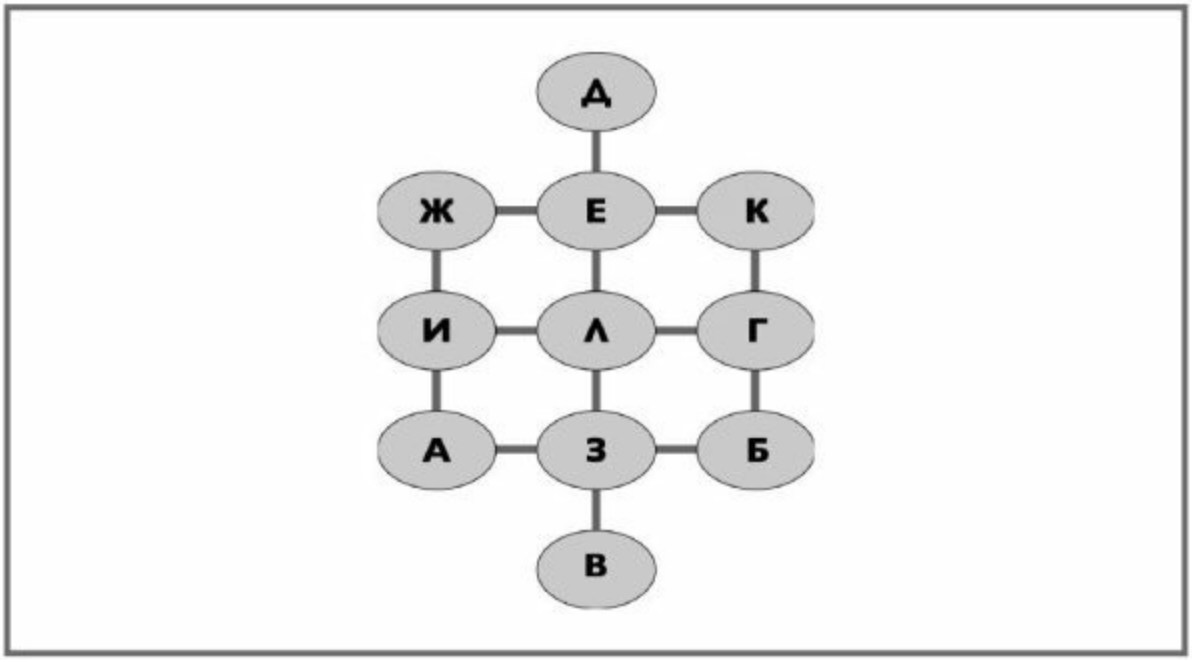
Правильное расположение домино показано в соседней колонке текста. Возможно, вы читали, что человек использует только 10% своего мозга. Так вот, это – миф. Верно, что вы не используете весь мозг в каждый отдельно взятый момент, но в течение, скажем, суток все 100% вашего мозга оказываются задействованы. Гимнастика для умного мозга: лишнее название – Мехико, поскольку это город, а все остальные – названия стран; Ватикан – это город-государство.




## Задача 66. Буквенный ландшафт

Завершенная схема приведена ниже; в ней В расположено к югу от З, а З – рядом с Б, и т. д. Если вы еще не читали книгу «В связи с Белларозой» (см. с. 99), рекомендую прочесть – ради описанных в ней размышлений о памяти и забвении. Безымянный рассказчик, пенсионер, бывший эксперт по мнемотехнике, пересказывает историю Гарри Фонштейна, который бежал от европейского фашизма и поэтому хотел

бы расстаться со многими воспоминаниями. Утверждая, что «память – это жизнь», рассказчик также уподобляет забвение сну и пишет о «корнях памяти в чувстве», что имеет отношение к нашей теме участия эмоций в процессе запоминания.




## Задача 67. Кости-мордасти

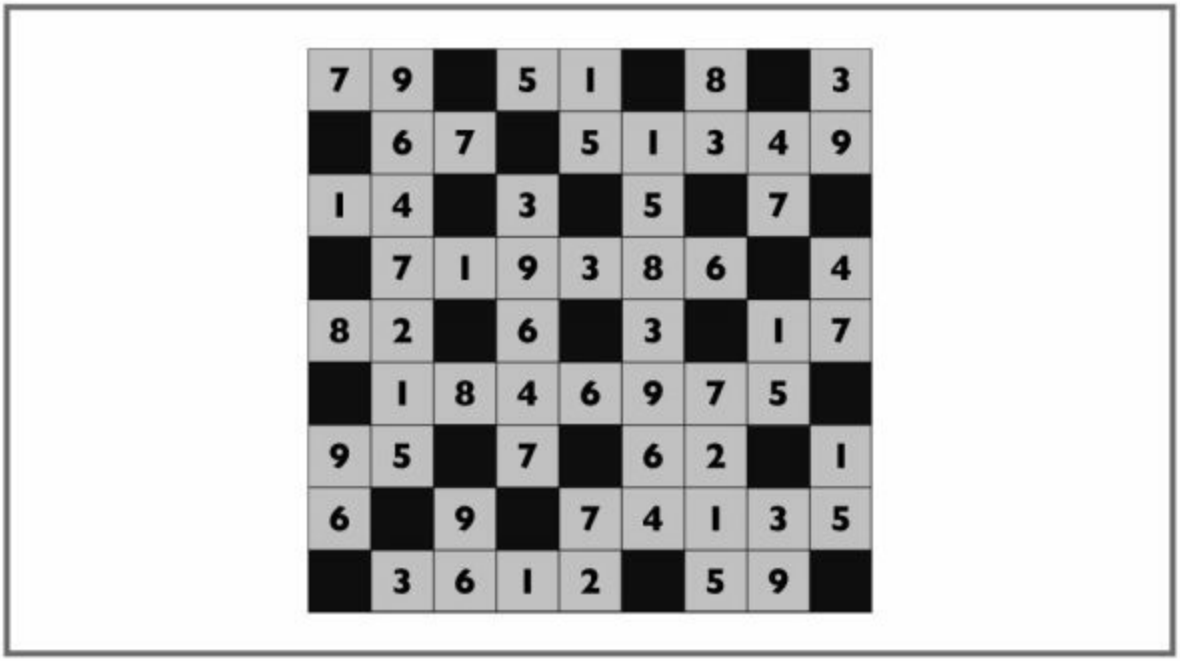
Темно-фиолетовый – вверх; белый – влево; фиолетовый – вправо; светло-фиолетовый – вниз. Последней костью на вашем маршруте будет белая 2, четвертая кость в четвертом ряду.

## Задача 68. Шестерня в упряжке

24 оборота шестеренки А приведут к 21 обороту шестеренки Б, 12 оборотам шестеренки В и 14 оборотам шестеренки Г. Гимнастика для умного мозга: Уильям Бэрд, Людвиг ван Бетховен, Бенджамин Бриттен, Эдвард Эльгар, Клаудио Монтеверди, Вольфганг Амадей Моцарт, Жак Оффенбах.

## Задача 69. Уничтожитель

Завершенная решетка показана ниже. Если такие задачи заводят вас в тупик, попробуйте взглянуть на них под иным углом: прервитесь, отдохните, затем начните с другой части решетки.




## Задача 70. Идеальная картинка

Родственная концепция – мысленная карта, изобретенная гуру мнемотехники Тони Бьюзаном. «Карта ума» обеспечивает ясность мысли, когда вы перерабатываете информацию, которую желаете запомнить; идентифицируя ключевые слова и факты, проводя связи и соединяя родственные области знаний; перерабатывая факты и устанавливая порядок в мысленной карте, вы облегчаете себе понимание и запоминание того, что усвоили. К тому же это делает информацию более запоминающейся, привлекая к работе визуальные ощущения. Загляните в книги Бьюзана «Как полностью использовать свое мышление» и «Защитите свое мышление от старения»; обе они перечислены в «Источниках» на с. 189. Гимнастика для умного мозга: ответ – 61. Первая сумма: 24 + 25 = 49, разделить на 7 = 7. Вторая сумма: 21 + 33 = 54; 54 + 7 = 61.

## Задача 71. Парни в форме

1. машина 3 – в гараж В; 2. машина 2 – в гараж А; 3. машина 1 – в гараж Б.

## Задача 72. Кубикадзе

Верные варианты: А и Б. Визуализация в трех измерениях представляла для меня значительную трудность, но по мере практики я совершенствовался. Вы заметили улучшения, решив похожие задачи 30 и 59?

## Задача 73. Числокросс

Внизу вы видите завершенную решетку. Посмотрите, например, сумма А5 и А6 равна 5, как в первой подсказке. Изящная задачка, не правда ли?

| | А | Б | В | Г | Д | Е |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 2 | 1 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 6 | 5 | 2 | 3 | 4 | 1 |
| 3 | 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 2 |
| 4 | 2 | 1 | 4 | 6 | 5 | 3 |
| 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 1 | 5 |
| 6 | 1 | 3 | 5 | 4 | 2 | 6 |

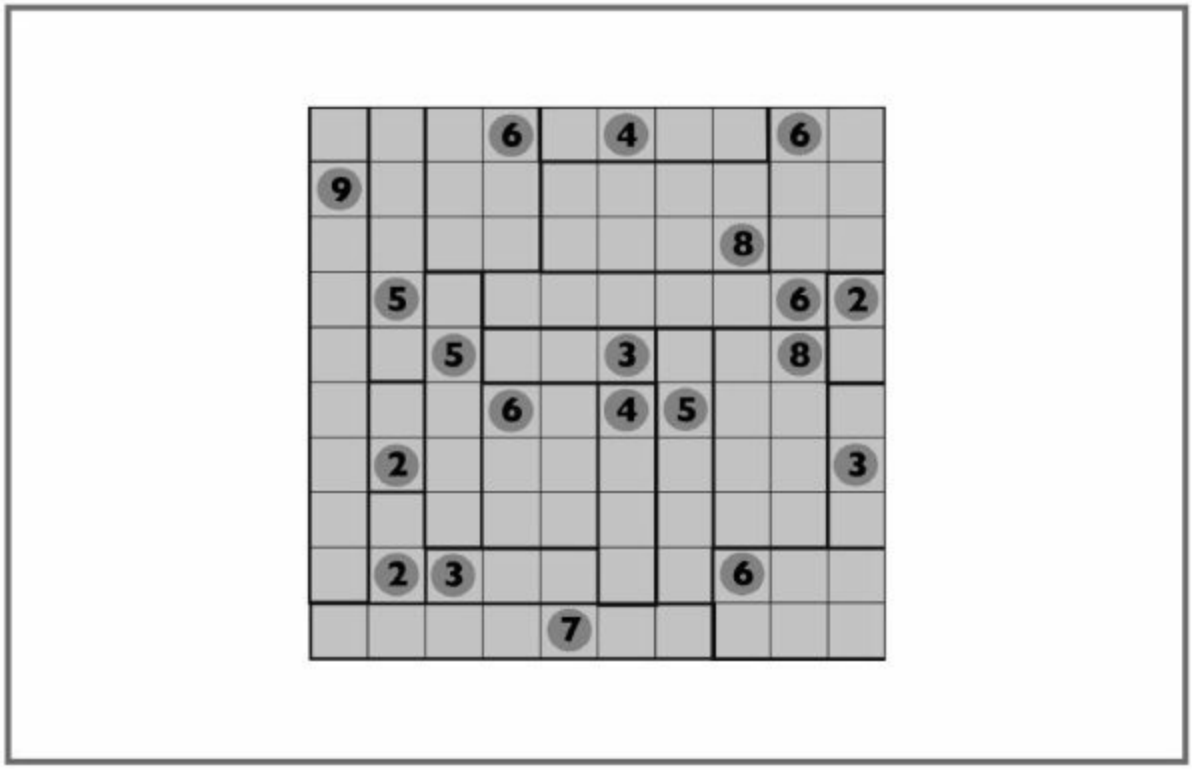
## Задача 74. Внимательны ли вы?

Некоторые факты буквально впечатываются в нашу память. Я, например, очень хорошо помню свой ответ на вопрос 6, поскольку мы

часто подшучивали над именем отца моего лучшего друга. Его звали Бобом (отсюда и неисчерпаемая тема для англоязычных шуток, связанных с фасолью, горохом и прочими бобовыми). Другие факты, которые вроде бы должны были запомниться, похоже, утрачены навеки: я совершенно не помню ответ на вопрос 1. Машину вижу перед собой ясно – «Воксхолл Шеветт» – но понятия не имею, какого цвета в ней были сиденья. Дополнительное задание: ЧНЧХО = Гоген, ПТСХРЭОЦФХРН = Микеланджело, а ПНОХ = Моне. Простой шифр – «зеркальное» отражение алфавита: А = Э, Б = Щ и т. д.

## Задача 75. Раздел по правилам

Линии, проведенные в решетке *шикаку* так, как показано ниже, делят ее на нужное число прямоугольников.



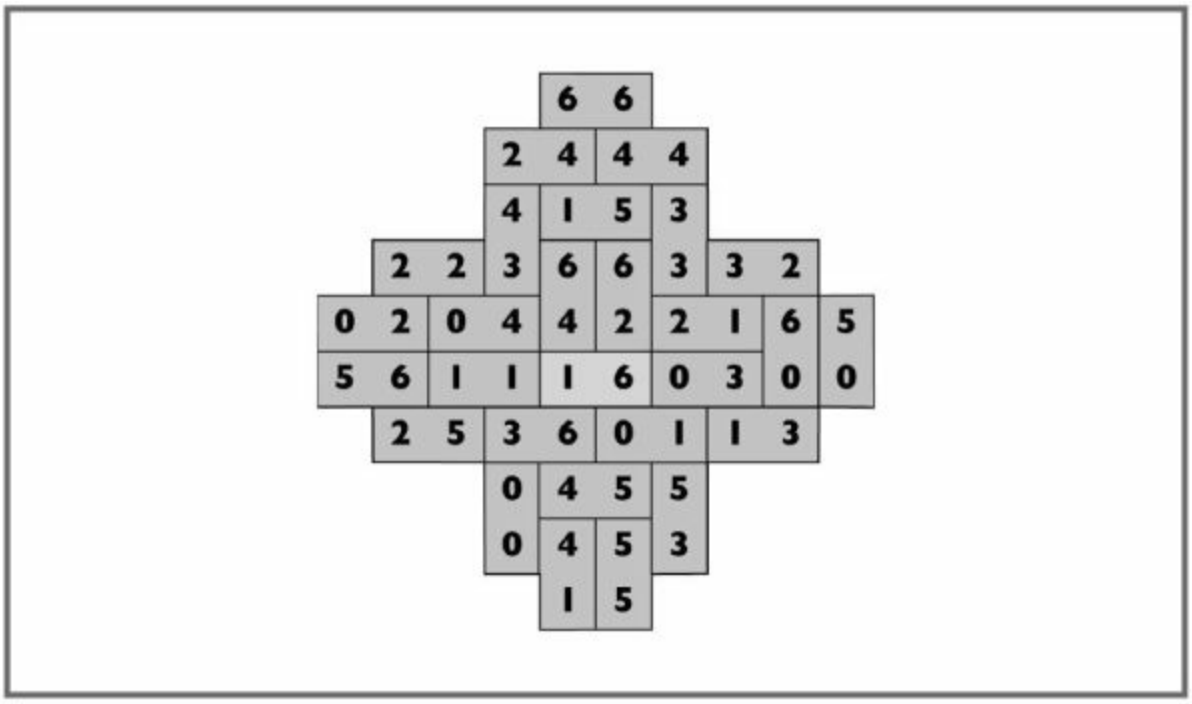

## Задача 76. Карта домино

Чтобы увидеть правильное расположение костяшек домино, рассмотрите их в следующей колонке текста. «Карта домино» – это

вариант задачи «Доминология» (см. задачу 65); и та, и другая тестируют логику, внимание к деталям и пространственный интеллект.

Другие факторы, которые, оказывается, предотвращают угасание умственной деятельности и развитие болезни Альцгеймера (см. «Факт из жизни умного мозга») – прекращение курения, контроль над весом, кровяным давлением и диабетом (если он у вас есть) и поддержание позитивного отношения: не поддавайтесь депрессии!

Сохранение позитивного мироощущения полезно для вашего здоровья и в других отношениях: в 2011 году исследование Мичиганского университета показало, что люди с позитивным взглядом на мир реже страдают от инсультов, а открытия 2010 года, сделанные в Колумбийском университете Нью-Йорка, указывают, что оптимисты реже становятся жертвами инфаркта.

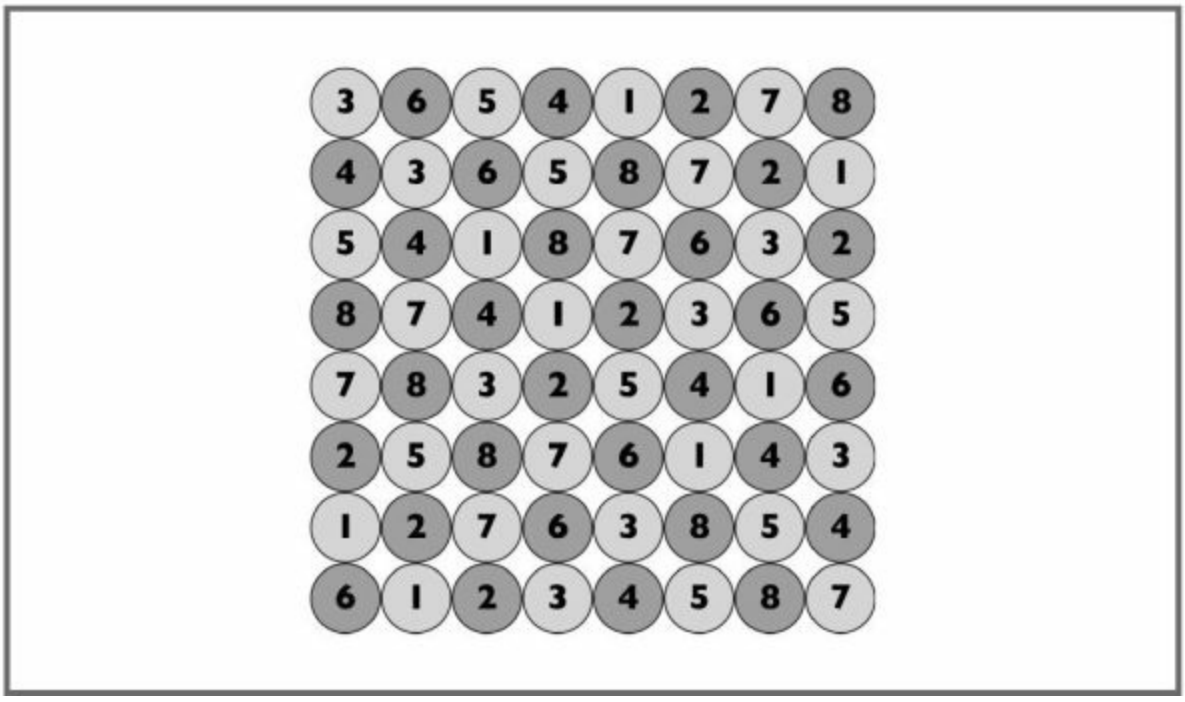



## Задача 77. Настройщик памяти

Чтобы узнать о других преимуществах медитации, загляните на с. 81, а в раздел источников (с. 189) – чтобы получить руководство по практическим занятиям. Можно порекомендовать и многие другие соки – см. с. 103 (свекольный) и с. 119 (черничный и темный виноградный).

## Задача 78. Восемь в квадрате

Завершенная решетка должна выглядеть так, как показано ниже. Мы рекомендуем решать задачи и играть в интеллектуальные игры не только потому, что они поддерживают клетки мозга в отличном состоянии, но и потому, что это весело: эксперты, изучающие память, сообщают, что радость и смех полезны для умственной деятельности. Если у вас есть маленькие дети или внуки, постарайтесь брать с них пример: посмотрите, как они умеют абстрагироваться от тревог и полностью раствориться в веселье. Гимнастика для умного мозга: ответ – 81 (81 – 53 = 28).

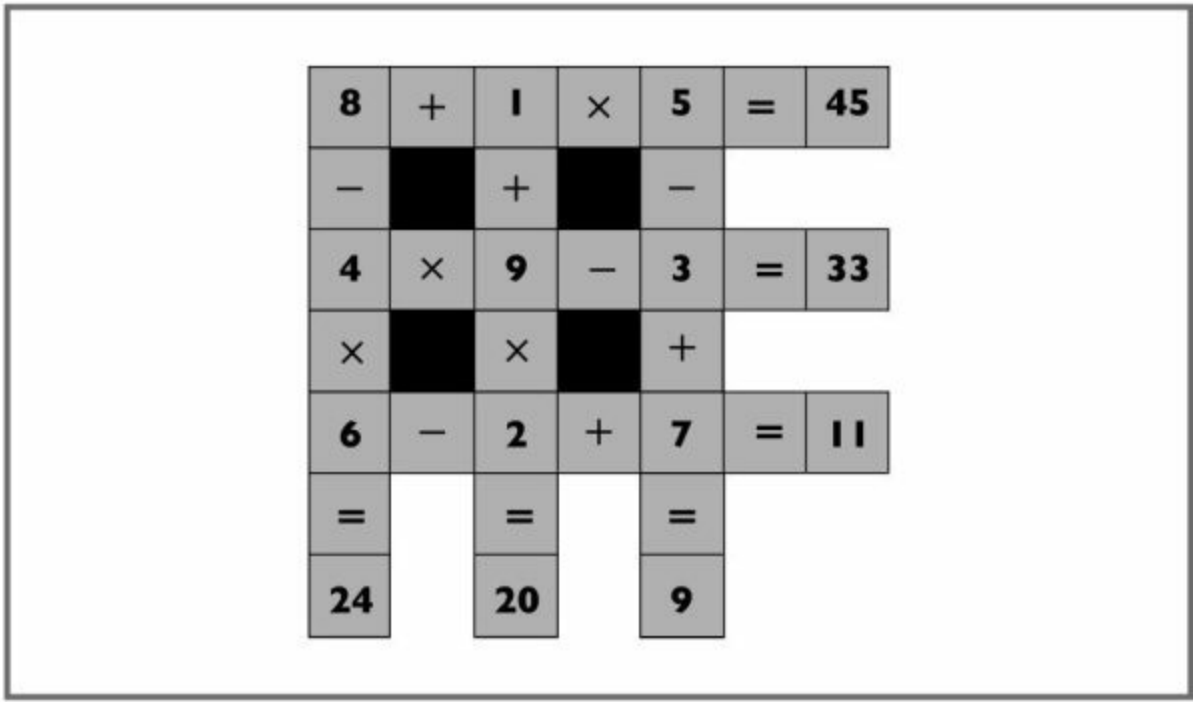



## Задача 79. Волшебный ковер

В ходе «памятной прогулки» или «полета памяти» полезно создавать как можно более живые воображаемые сценки. В данном случае, скажем, грузовик преградил путь на взлетной полосе аэробусу и реактивному самолету, или конная повозка столкнулась с трактором, потеряв управление, когда пыталась избежать столкновения с такси или тандемом на скотном дворе.

## Задача 80. Арифмокросс

Числа находятся на своих местах в законченном кроссворде, как показано ниже. Любая подобная задача, развивающая сосредоточенность и сфокусированность внимания, будет полезна для памяти.




## Задача 81. Словарифметика

1) Месяцы в десятилетии (120) ÷ дни в апреле (30) = 4. 2) Согласные в Миссисипи (5) + гласные в Миссури (3) = 8. 3) Буквы в Антарктиде (10) – число континентов (7) = 3. 4) Минуты в невисокосном году (525 600) – секунды в сутках (86 400) = 439 200. 5) Число весел в «восьмерке» (8) + число игроков в футбольной команде (11) = 19. 6) Луны Нептуна (13) × планеты Солнечной системы (8) = 104. 7) Буквы в «поисковая система интернета» (25) × «антивирусная защита» (16) = 400.

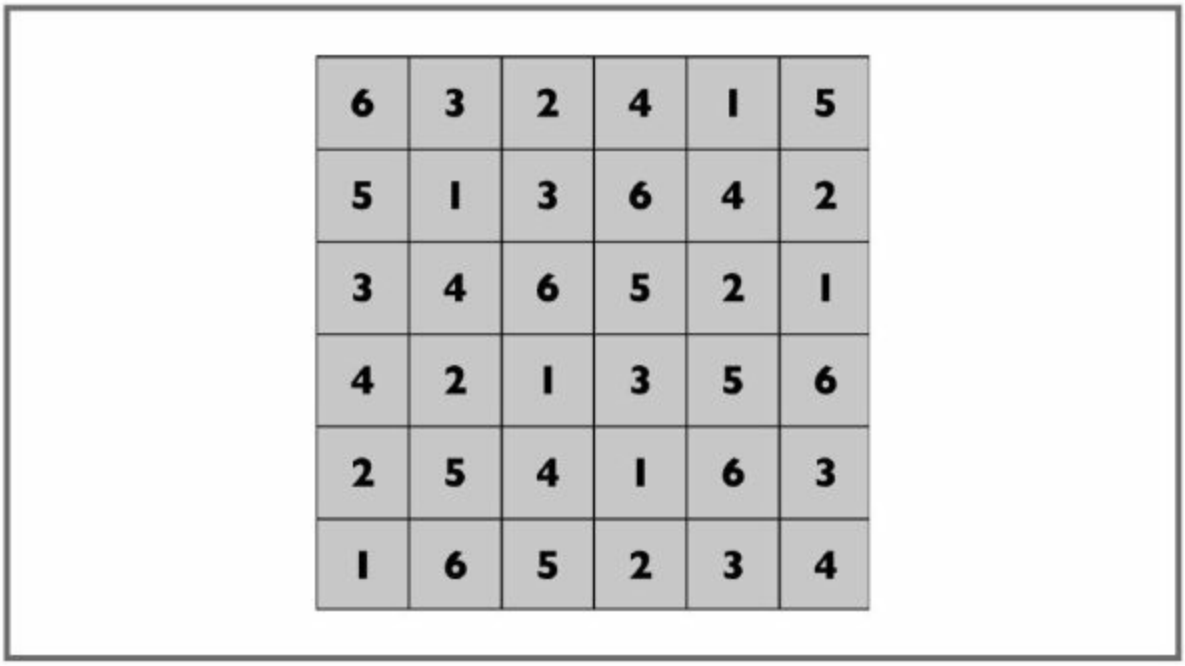
## Задача 82. Пасьянс

Как вы с ней справились? Если хотите попрактиковаться, почему бы не попробовать поиграть в карточную игру, известную под названиями «концентрация», «память», «пары» или «пельманизм»? Это хорошее упражнение для укрепления памяти. Если вы с ней незнакомы, вот ее правила: выложите на стол полную колоду карт рубашками вверх.

Переворачивайте по 2 карты одновременно: если они составляют пару, откладывайте их в сторону. Если нет – снова переверните их и положите на прежние места. Вы должны запоминать положения карт, которые уже видели, чтобы подобрать все пары. В эту игру можно играть в одиночку или с любым количеством игроков по очереди.

## Задача 83. Многоэтажки

Завершенная решетка показана ниже. Так что, если вы просмотрите вторую колонку, например, то увидите 3-, 5– и 6-этажное здания, а 1– и 2-этажное окажутся скрыты от взгляда.




## Задача 84. Дешифровщик

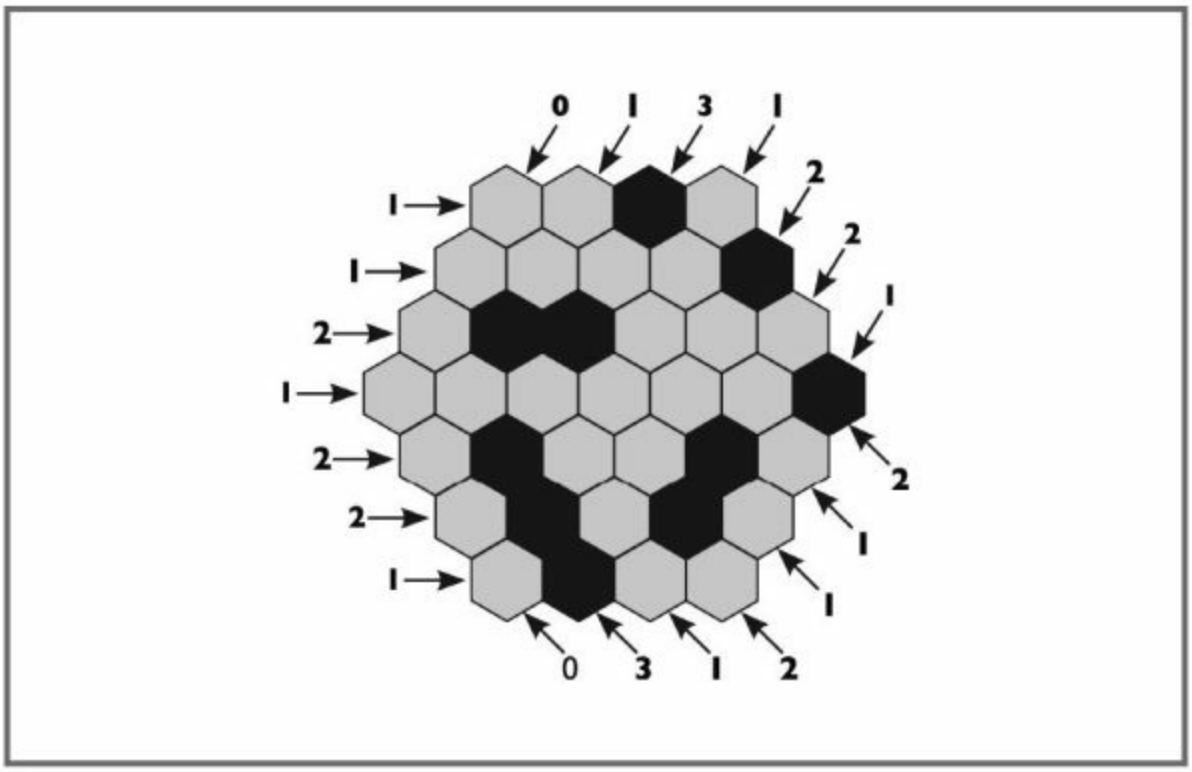
Г. Стоимость буквы в центральной клетке равна сумме стоимости

букв в верхнем и нижнем левом квадратах, деленной на сумму стоимости букв в нижнем и верхнем правом квадратах.

Таким образом, недостающее число – 4, а буква – Г.

## Задача 85. Война на море

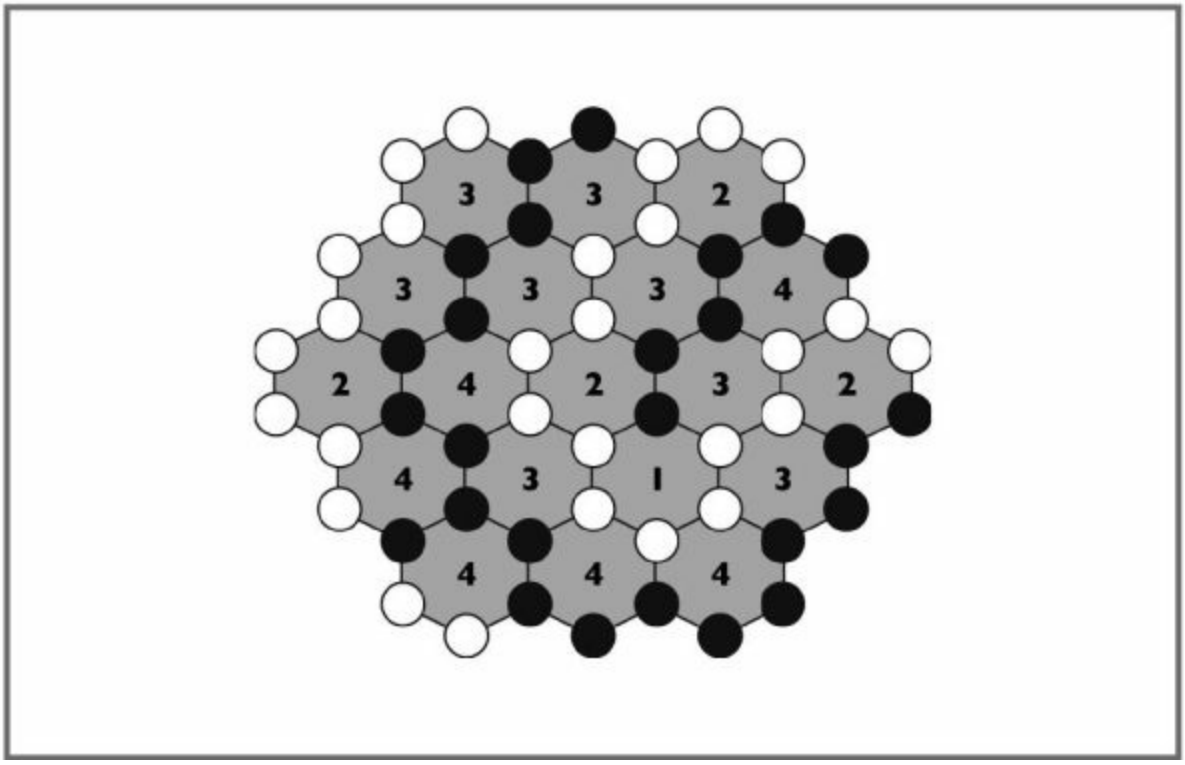
Завершенная схема «морского боя» показана внизу. Мне кажется, что «сотовое» расположение делает этот вариант игры труднее обычного: такое расположение кораблей не так легко визуализировать, как простые горизонтальные и вертикальные группировки.




## Задача 86. Числовой улей

Решетка «Числового улья» показана ниже. Гимнастика для умного мозга: 12 + 12 (1) + 11 (2) + 10 (3) + 9 (4) + + 8 (5) + 7 (6) = 69.

Таким образом, возмещение не будет выплачено, поскольку поезд прибудет на станцию за минуту до 70-минутного «критического опоздания».




## Задача 87. Трое в банке, не считая…

1) казино «Виргинские холмы»; 2) в 11.06; 3) между Риджвью и Девятой; 4) Хейдар; 5) Глобал Спан Секьюритиз; 6) в 11.38; 7) Шимус; 8) в кисете на шее; 9) весь в черном и в синей маске; 10) Энтони.

## Задача 88. В яблочко

Ответ – 10. В каждом колесе перемножьте числа в светлых кружках и сложите числа в темных кружках, а потом разделите произведение на сумму, чтобы получить число в центре.

Произведение светлых кружков колеса А: 2 × 3 × 3 × 5 = 90

Сумма темных: 9 + 6 + 9 + 6 = 30

Недостающее число: 90 ÷ 30 = 3

Светлые в колесе Б: 3 × 6 × 5 × 2 = 180

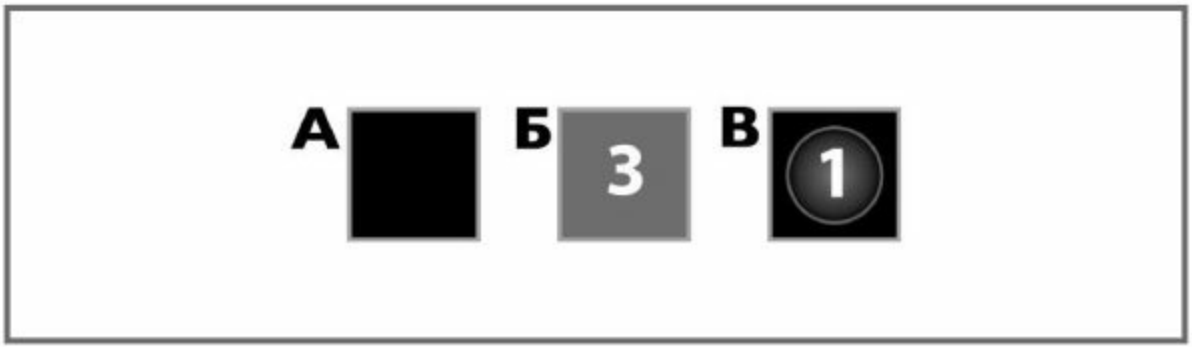
Темные: 7 + 4 + 2 + 5 = 18.

Недостающее число: 180 ÷ 18 = 10.

## Задача 89. Заплатки

Фрагменты А, Б и В показаны ниже: А должен быть темным, Б – светлым с числом 3, а В – темным с числом 1 и кнопкой, как показано на рисунке.

Каждый ряд и колонка в этой задаче должны содержать 4 темных и 3 светлых квадрата, 2 кнопки и числа, сумма которых равна 10.

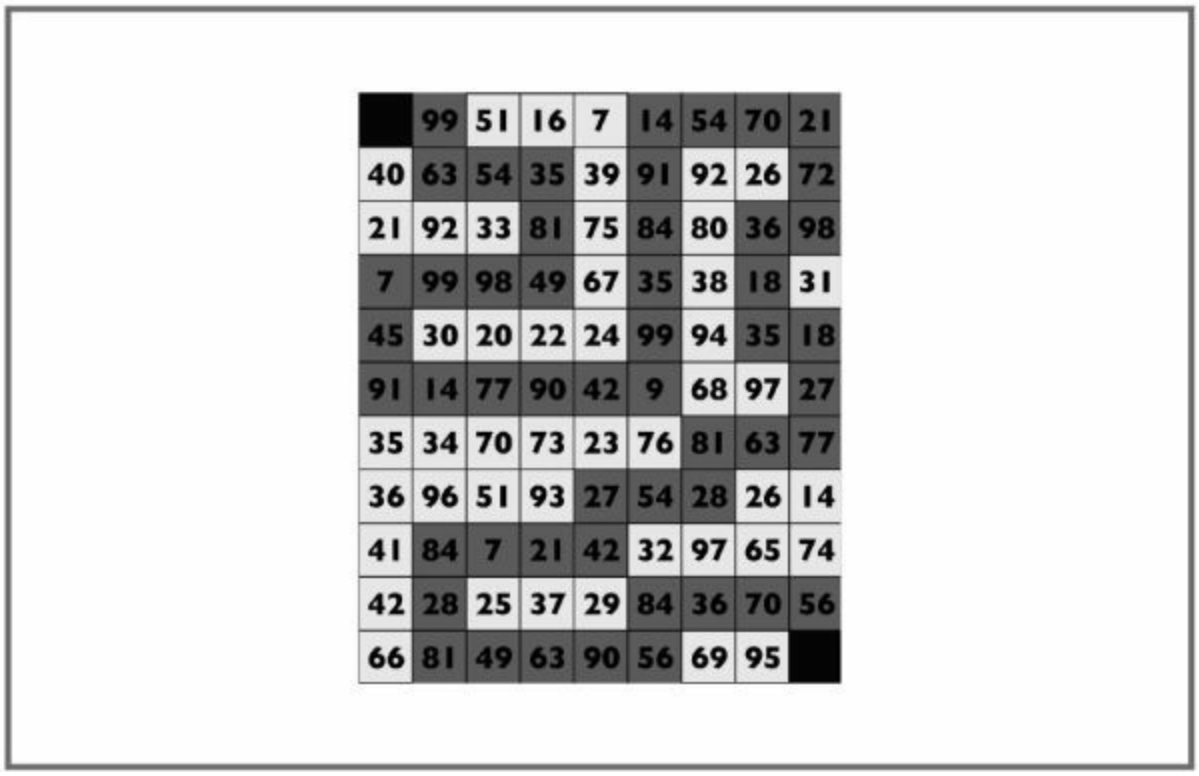



## Задача 90. Сверху донизу

Маршрут показан на заштрихованных квадратах в решетке ниже.

Тактику сохранения позитивного отношения помогают понять теории Розалинд Пикард из Массачусетского технологического института: она полагает, что состояние ума можно измерять в двух спектрах, один – от позитива до негатива, а другой – от возбуждения до спокойствия.

Я считаю эту концепцию ценным вспомогательным средством, когда оцениваю, насколько я был или мог бы быть позитивно настроен в конкретной ситуации.



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 99 | 51 | 16 | 7 | 14 | 54 | 70 | 21 |
| 40 | 63 | 54 | 35 | 39 | 91 | 92 | 26 | 72 |
| 21 | 92 | 33 | 81 | 75 | 84 | 80 | 36 | 98 |
| 7 | 99 | 98 | 49 | 67 | 35 | 38 | 18 | 31 |
| 45 | 30 | 20 | 22 | 24 | 99 | 94 | 35 | 18 |
| 91 | 14 | 77 | 90 | 42 | 9 | 68 | 97 | 27 |
| 35 | 34 | 70 | 73 | 23 | 76 | 81 | 63 | 77 |
| 36 | 96 | 51 | 93 | 27 | 54 | 28 | 26 | 14 |
| 41 | 84 | 7 | 21 | 42 | 32 | 97 | 65 | 74 |
| 42 | 28 | 25 | 37 | 29 | 84 | 36 | 70 | 56 |
| 66 | 81 | 49 | 63 | 90 | 56 | 69 | 95 | |

## Задача 91. Раз – ступенька, два – ступенька

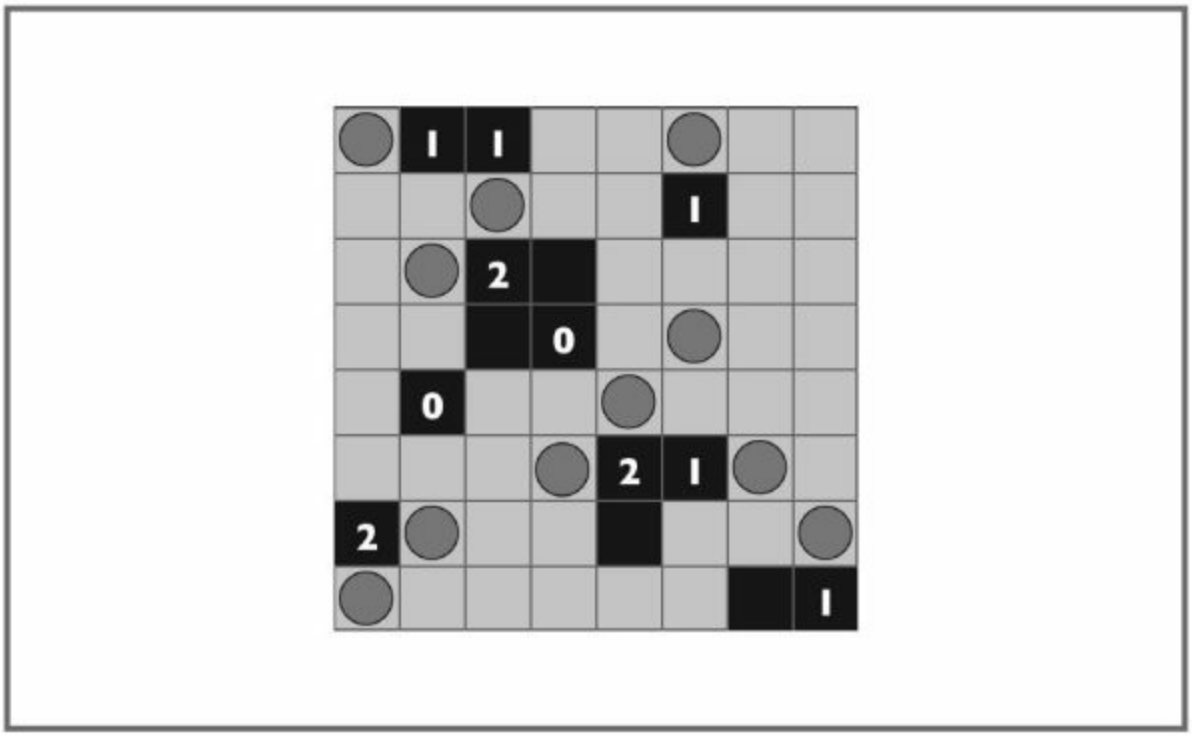
Ответы: легкая «лесенка» – 6; трудная – 30.

## Задача 92. Скоростной спуск

Ответ – 1920; ход решения таков: 631 × 5 = 3 155; 3 155 + 60% (1 893) = 5 048; половина от 5 048 = 2 524; 2 524 × 3,75 = 9 465; 9 465 ÷ 5 × 2 = 3 786; 3 786 + 214 = 4 000; 48% от 4 000 = 1 920. Исследования, посвященные роли работы в пенсионном возрасте, позволяют предположить, что пребывание на рабочем месте и столкновение с трудностями – полезная стимуляция. Если вы не можете устроиться на обычную работу, почему бы вам не стать волонтером с частичной занятостью? Такую же полезную стимуляцию можно себе обеспечить, записавшись на образовательные курсы для взрослых или организовав читательский или какой-либо иной кружок.

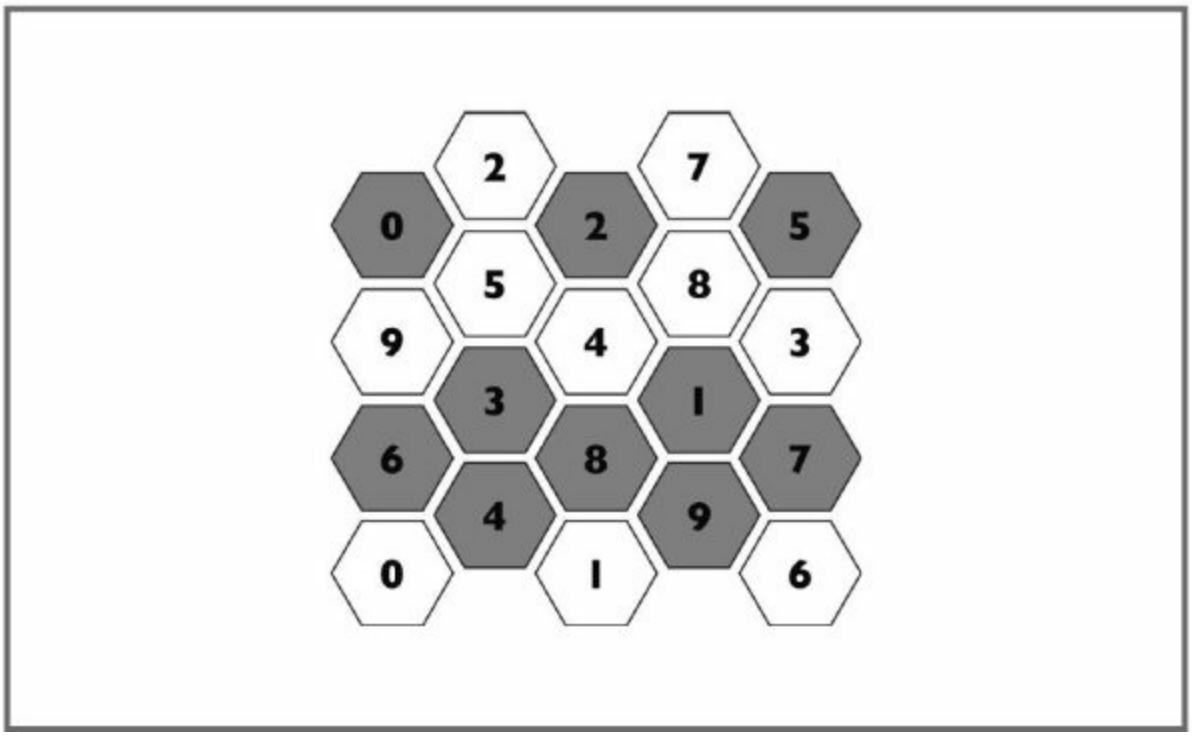
## Задача 93. Сиятельный пример

Рассмотрите завершенную решетку «Сиятельного примера», приведенную ниже. Если вам захочется поработать над этими задачами с друзьями или близкими – ради бога! Это даже способствует лучшему освещению задачи. Гимнастика для умного мозга: весь путь составляет 1 831 км.




## Задача 94. Шестиугольные оправы

Завершенная решетка показана ниже.




## Задача 95. Ночные ястребы

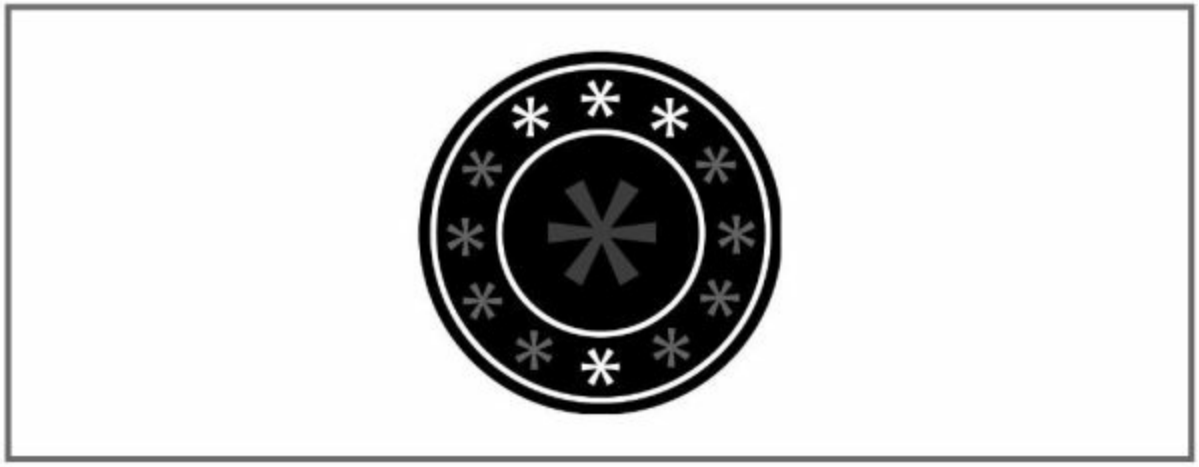
1) на одном – это женщина; 2) шесть; 3) «Филлис»; 4) два; 5) красного; 6) полностью видны три; 7) дверь; 8) наклоняется; 9) длинные.

Кстати, если вы в своем онлайн-поиске пройдете чуть дальше, то найдете несколько забавных «фотожаб» на эту картину, в том числе и с персонажами сериала «Симпсоны» (моя любимая) и с персонажами комикса о Тинтине. На последней Тинтин в роли бармена, Томсон и Томсон – два посетителя-мужчины, новый персонаж (капитан Хэддок с собачкой Сноуи) заглядывает в бар с улицы. Гимнастика для умного мозга: Энди Уорхол. Шифр – простое превращение букв в алфавитном порядке в числа (А = 1, Б = 2 и т. д.), но каждая буква сдвинута на 1 место вправо, так что 2 – это Б (= А), 6 – это Е (= Д) и т. д. Его картина «Восемь Элвисов» была продана за 100 млн долларов в 2009 году.

## Задача 96. Девятая тарелка

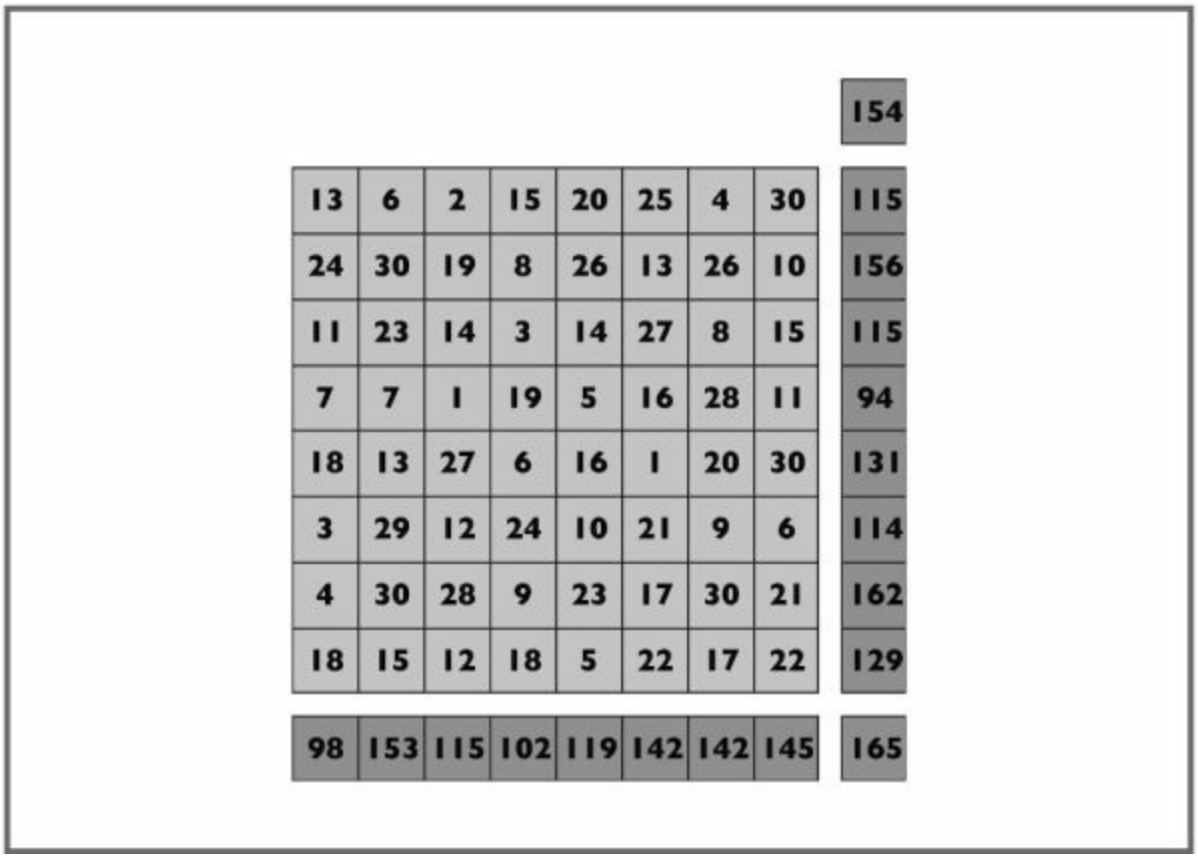
Пропущенная тарелка – Г. Каждый ряд и колонка содержат один

светло-серый центральный круг, один серый и один черный. Каждый ряд и колонка также содержат в общей сложности 10 белых звездочек на кайме тарелок. Так что у нужной нам тарелки должно быть 4 белых звездочки, темный центр и центральная звезда черного цвета.



## Задача 97. Числовая карта

Завершенная решетка показана ниже. Дополнительное задание: ответ – 3. Июнь, август, октябрь, декабрь дают нам 30 + 31 + 31 + 31 = 123. Январь, сентябрь и апрель – 31 + 30 + 30 = 91. Май и ноябрь: 31 +30 = 61. Июль – 31. Таким образом, 123 – 91 = 32; 32 + 61 = 93; 93 ÷ 31 = 3.


154
13 6 2 15 20 25 4 30 115
24 30 19 8 26 13 26 10 156
11 23 14 3 14 27 8 15 115
7 7 1 19 5 16 28 11 94
18 13 27 6 16 1 20 30 131
3 29 12 24 10 21 9 6 114
4 30 28 9 23 17 30 21 162
18 15 12 18 5 22 17 22 129
98 153 115 102 119 142 142 145 165

# Список источников

# Книги


*Age-proof Your Brain* by Tony Buzan, HarperThorsons, 2007.

*Alex's Adventures in Numberland* by Alex Bellos, Bloomsbury, 2010.

*The Art of Memory* by Frances Yates, Pimlico,1992.

*The Bellarosa Connection* by Saul Bellow, Penguin Books, 1989.

*The Checklist Manifesto: How to Get Things Right* by Atul Gawande, Profile Books, 2010

*Delete: The Virtue of Forgetting in the Digital Age* by Viktor Mayer-Schönberger, Princeton University Press, 2011.

*Happiness: Lessons from a New Science* by Richard Layard, Penguin, 2011.

*ID: The Quest for Meaning in the 21st Century* by Susan Greenfield, Sceptre, 2009.

*Make the Most of Your Mind* by Tony Buzan, Pan Books, 2000.

*Memory* by Alan Baddeley, Michael W. Eysenck and Michael C. Anderson, Psychology Press, 2009.

*The Memory Doctor* by Douglas J. Mason and Spencer Xavier Smith, New Harbinger Publications, 2005.

*Moonwalking with Einstein: The Art and Science of Remembering Everything* by Joshua Foer, Penguin, 2011.

*Passage Meditation* by Eknath Easwaran, Nilgiri Press, 2008.

*The Second Half of Your Life* by Jill Shaw Ruddock, Vermilion, 2011.

*The Secret Life of the Grown-Up Brain: The Surprising Talents of the Middle-Aged Mind* by Barbara Strauch, Penguin, 2011.

*See What I'm Saying: The Extraordinary Powers of Our Five Senses* by Lawrence D. Rosenblum, W.W. Norton, 2010.

*Stay Sharp with the Mind Doctor* by Ian Robertson, Ebury Publishing, 2005.

*Swann's Way* by Marcel Proust (1913, first volume in *Remembrance of Things Past*, Penguin, 1981).

*Train Your Brain* by Dr. Ryutu Kawashima, Penguin, 2007.

*The Undiscovered Country* by Eknath Easwaran, Nilgiri Press, 2006.

*Use Your Memory* by Tony Buzan, BBC Active, 2006.

*Your Memory: A User's Guide* by Alan D. Baddeley, Carlton Books, 2004.

## Онлайн-источники

Бартлби: www.bartleby.com; за другими книгами «Уголка поэтов» обращайтесь на страницы сайта www.theotherpages.org/poems

Экнат Исваран: www.easwaran.org; бесплатные инструкции по медитации и источники.

---

**notes**

# Примечания

# 1

Используем 26 букв русского алфавита от А до Э, без Й, Ё, Ы, Ь, Ъ.